



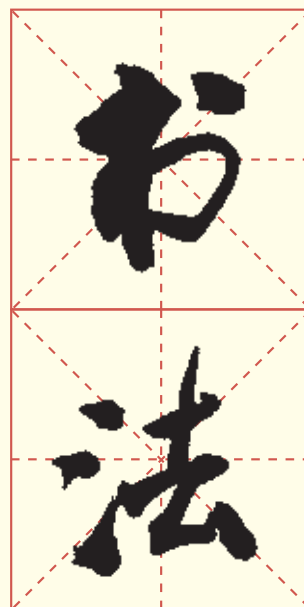
义务教育三至六年级

书法练习指导(实验)

四年级上册

人民美术出版社

# 练习指导(实验)



义务教育三至六年级

## 四年级上册



人民美术出版社

### 绿色印刷 保护环境 爱护健康

亲爱的同学：

你手中的这本教科书采用绿色印刷标准印制，在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。从2013年秋季学期起，北京地区出版并使用的义务教育阶段中小学教科书全部采用绿色印刷。

按照国家有关标准(HJ2503—2011)《环境标志产品技术要求 印刷 第一部分：平版印刷》，绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

让我们携起手来，支持绿色印刷，选择绿色印刷产品，共同关爱环境，一起健康成长！

北京市绿色印刷工程



定价：5.10元

审批号：京发改规[2016]13号 全国价格举报电话：12358



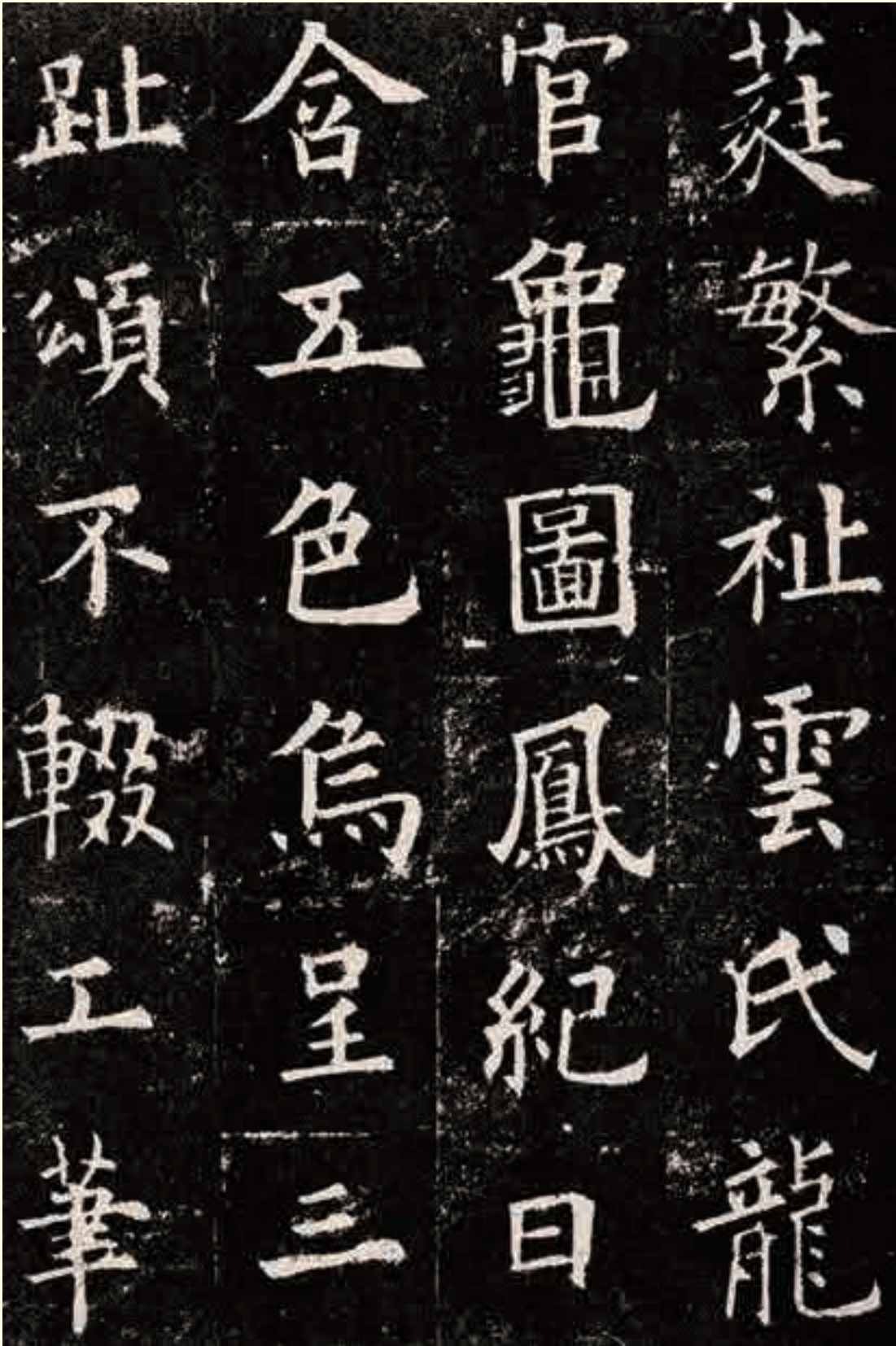
绿色印刷产品



毛笔执笔姿势图



毛笔书写坐姿图



释文：蕤繁祉云氏龙／官龟图凤纪日／含五色鸟呈三／趾颂不辍工笔

九成宫醴泉铭(局部) 唐代 欧阳询

义 务 教 育 三 至 六 年 级

书 法

SHU FA LIAN XI ZHI DAO

练习指导 (实验)

主编 沈 鹏

四 年 级 上 册

学 校 \_\_\_\_\_

班 级 \_\_\_\_\_

姓 名 \_\_\_\_\_

人 民 美 术 出 版 社

北 京

图书在版编目 ( CIP ) 数据

书法练习指导. 四年级. 上册 / 沈鹏主编; 刘守安  
执行主编. -- 北京: 人民美术出版社, 2014.9 ( 2021.7重印 )  
ISBN 978-7-102-06427-7

I. ①书… II. ①沈… ②刘… III. ①书法课—小学  
—教材 IV. ①G624.751

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第292308号

---

主 编 沈 鹏  
执行主编 刘守安  
副 主 编 杨广馨 欧京海  
编写人员 李 放 朱乐朋 高秀清 李海亭  
戚荣金 王兴国 杨庆兴 刘大川  
张 桦 张百军  
责任编辑 张百军 刘亚刚  
责任校对 李 杨  
美术设计 张百军 周德保 贾小川  
封面设计 徐 洁  
摄 影 郭 青  
责任印制 康 强 胡雨竹

义务教育三至六年级

书法练习指导 (实验)

四年级 上册

SHUFA LIANXI ZHIDAO SI NIANJI SHANG CE

人 民 美 术 出 版 社  
北京教育科学研究院 合编  
人 民 美 术 出 版 社 出 版

(北京市朝阳区东三环南路甲3号 邮编100022)

北京盛通印刷股份有限公司印装  
全国新华书店发行

版次: 2015年4月第1版 印次: 2021年7月第7次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 5

ISBN 978-7-102-06427-7

定价: 5.10元

京发改规 [2016] 13号

如遇质量问题请与本社教材出版发行部联系

电话: (010) 67517639



# 前言

亲爱的同学：

你知道吗，我国是一个拥有五千年灿烂文明的古国，汉字的书写艺术是祖国文化艺术百花园中的一朵奇葩。今天，我们编写的《书法练习指导》将开启你愉快而有趣的书法学习之旅，让你感受书法艺术的无穷魅力，了解中国传统文化的丰富内涵。

《书法练习指导》分为“书写指导”“集字练习”“读碑赏帖”“书法园地”四大部分。在内容编写上力求既有学习方法的指导，又有书写技能的拓展，为同学们打造一个集学习、展示、评价为一体的书法学习综合实践平台，供同学们研究、合作、交流。

在“书写指导”中，我们设置了“我来读帖”“我来分析”“我来临摹”等学习环节，并在课中安排了毛笔书写练习的内容，旨在引导同学们养成先读帖、后临摹，先动脑、再动手的良好书写习惯。“书写指导”以点画书写为起点，从结构简单的字到结构复杂的字，由单字练习到篇章练习，遵循由浅入深、先易后难的书法学习规律，让同学们又快又好地掌握毛笔书写的技能技巧。

“集字练习”是指导同学们实现书法学习向实际应用的转化。通过联系生活，激发兴趣，培养书法应用意识，让同学们在书法应用中学会合作，分享成功。

在“读碑赏帖”中，我们选取了历代篆、隶、草、楷、行五种字体的经典碑帖，通过领略不同字体的美，培养同学们的书法鉴赏能力。

“书法园地”介绍了著名书法家及其优秀作品，目的是开阔同学们的视野，进一步激发同学们热爱汉字、学习书法的热情。

亲爱的同学，现在就让我们拿起手中的毛笔，为传承、弘扬中国的书法艺术而努力学习吧！

编者

2014年6月

# 目 录

## 第一单元 横、竖的书写变化

|       |                |    |
|-------|----------------|----|
| 第 1 课 | 长横             | 1  |
| 第 2 课 | 短横             | 4  |
| 第 3 课 | 左尖横 右尖横        | 7  |
|       | 读碑赏帖：柳公权《玄秘塔碑》 | 10 |
| 第 4 课 | 横的组合           | 14 |
| 第 5 课 | 曲头竖            | 17 |
|       | 书法园地：柳公权《神策军碑》 | 20 |
| 第 6 课 | 弧竖             | 21 |
| 第 7 课 | 竖的组合           | 24 |
|       | 集字练习：诚信        | 27 |
|       | 书法园地：《等慈寺碑》    | 29 |

## 第二单元 撇、捺、点的书写变化

|        |                    |    |
|--------|--------------------|----|
| 第 8 课  | 短撇 平撇              | 30 |
| 第 9 课  | 竖撇                 | 33 |
| 第 10 课 | 兰叶撇                | 36 |
| 第 11 课 | 撇的组合               | 39 |
|        | 读碑赏帖：《张猛龙碑》        | 42 |
| 第 12 课 | 平捺                 | 44 |
| 第 13 课 | 反捺                 | 47 |
| 第 14 课 | 竖点                 | 50 |
|        | 书法园地：《郑文公碑》        | 53 |
| 第 15 课 | 挑点                 | 54 |
| 第 16 课 | 捺、点的组合             | 57 |
|        | 集字练习：实事求是          | 60 |
|        | 书法园地：薛稷(jì)《信行禅师碑》 | 64 |
|        | 附：毛笔书写练习           | 65 |

## 第一单元 横、竖的书写变化

在三年级,我们学习了横、竖的写法。本单元,我们学习横、竖的书写变化。

### 第1课 长横

长横是横画的主要形态之一,在字中常常具有平衡重心的作用。

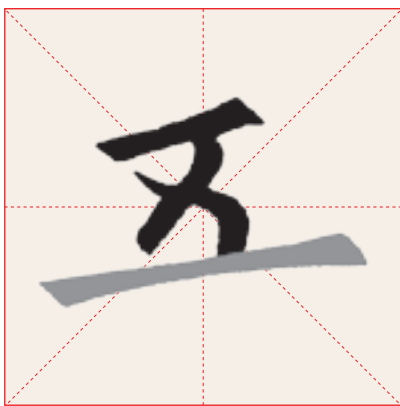


#### 我来读帖

1. 长横比较长,两端稍粗,中部稍细。
2. 长横左低右高,下沿稍微有弧度。



五

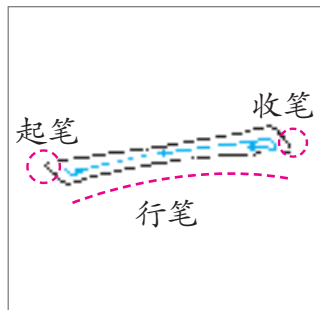


以米字格中的横中线作参照,可以观察到长横的倾斜度和起笔、收笔的位置。



#### 我来分析

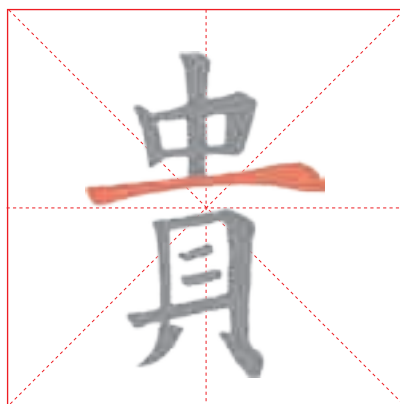
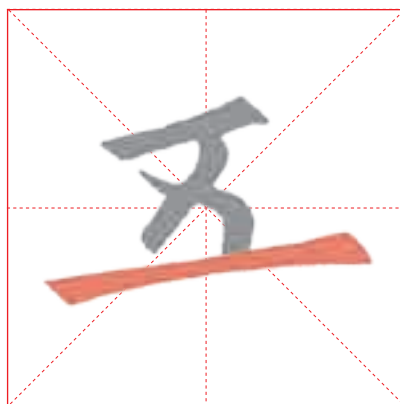
1. 确定好起笔的位置,毛笔顺锋入纸,朝右下按笔。
2. 调整笔锋,向右行笔。行笔要沉稳。
3. 到末端向右下轻按,提笔回锋。



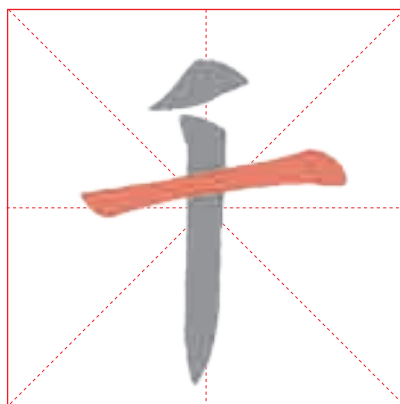


我来临摹

观察下面的例字，比较例字中长横的形态差别，然后尝试描红。



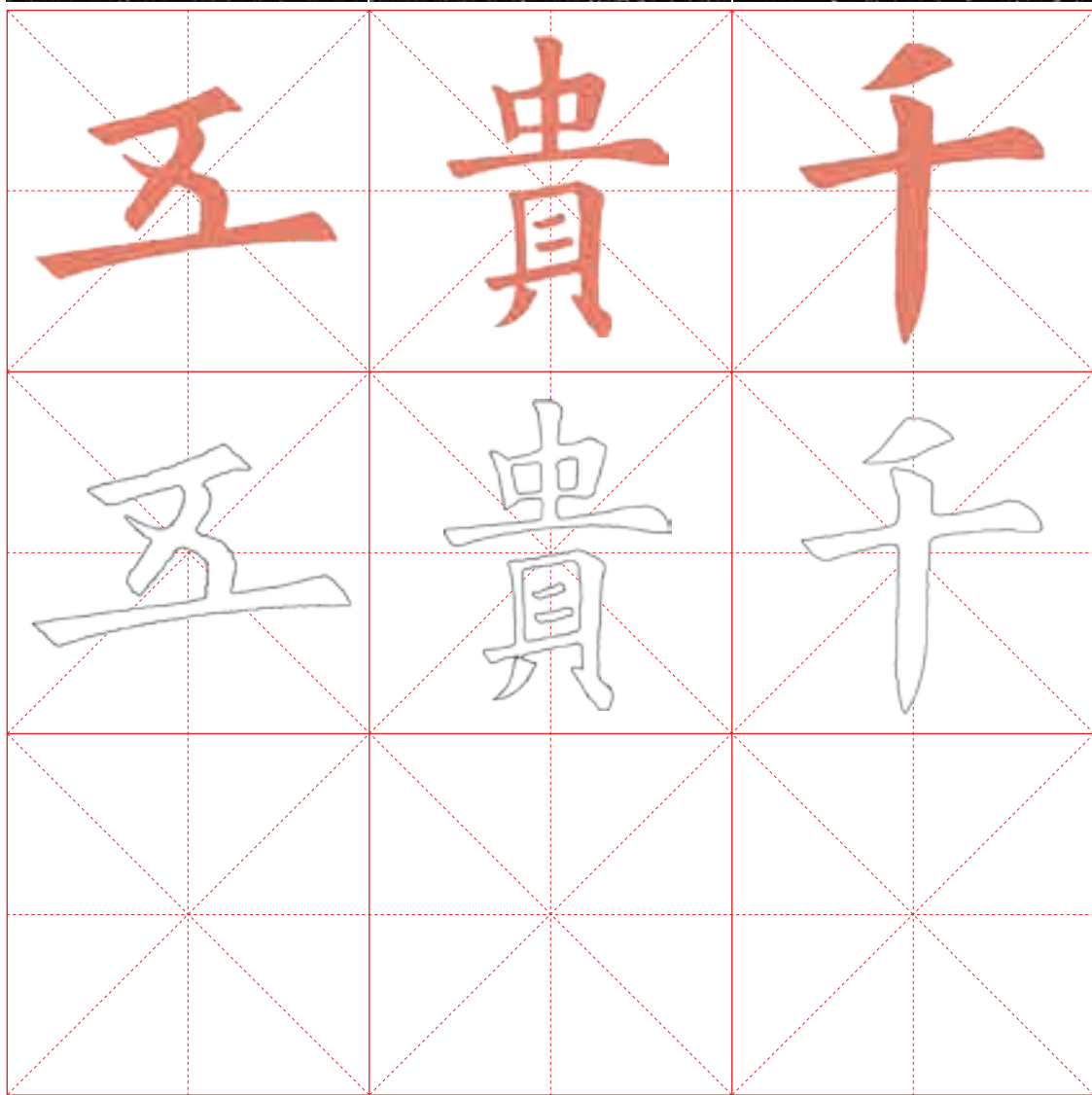
贵



通过描红，可以发现，长横在“五”“贵”“千”中，形态略有不同。



临摹下面的例字，注意长横的书写要领。



我来评价 我学会了长横的写法。□ 看谁书写姿势正确，书写时专心致志。

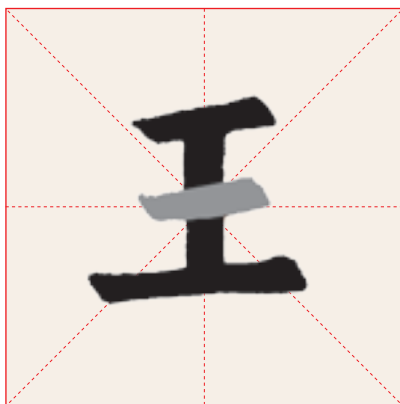
## 第2课 短横

短横较短，是横画的一种变化写法。



### 我来读帖

1. 短横相对粗壮、短小。
2. 短横左低右高、左细右粗，上沿稍有弧度。

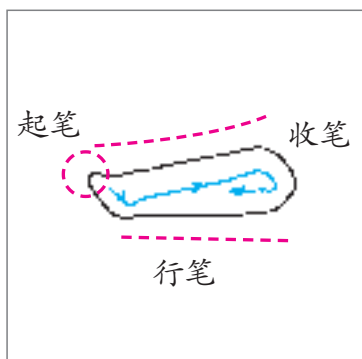


以米字格中的横中线作参照，可以观察到短横的倾斜度。



### 我来分析

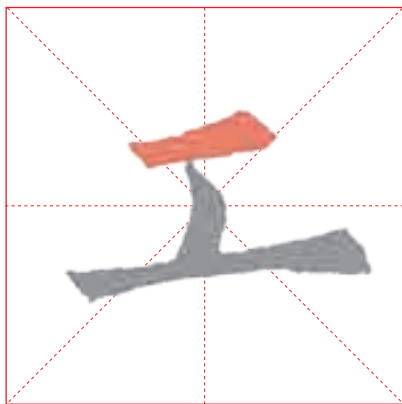
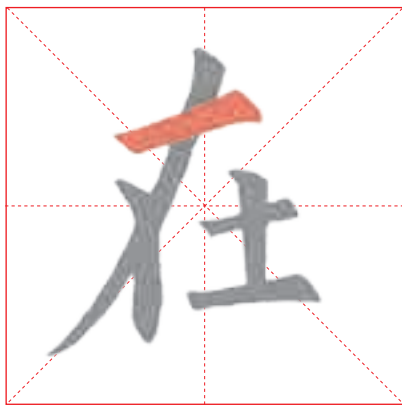
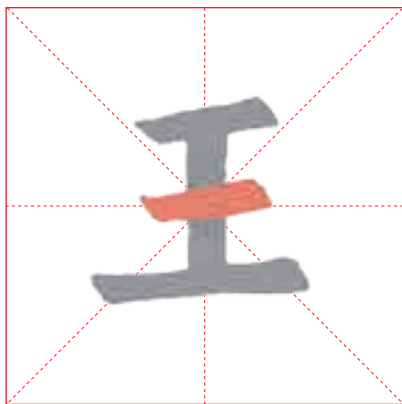
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋入纸，朝右下按笔。
2. 调整笔锋，向右行笔。行笔要沉稳。
3. 到末端向右下轻按，提笔回锋。





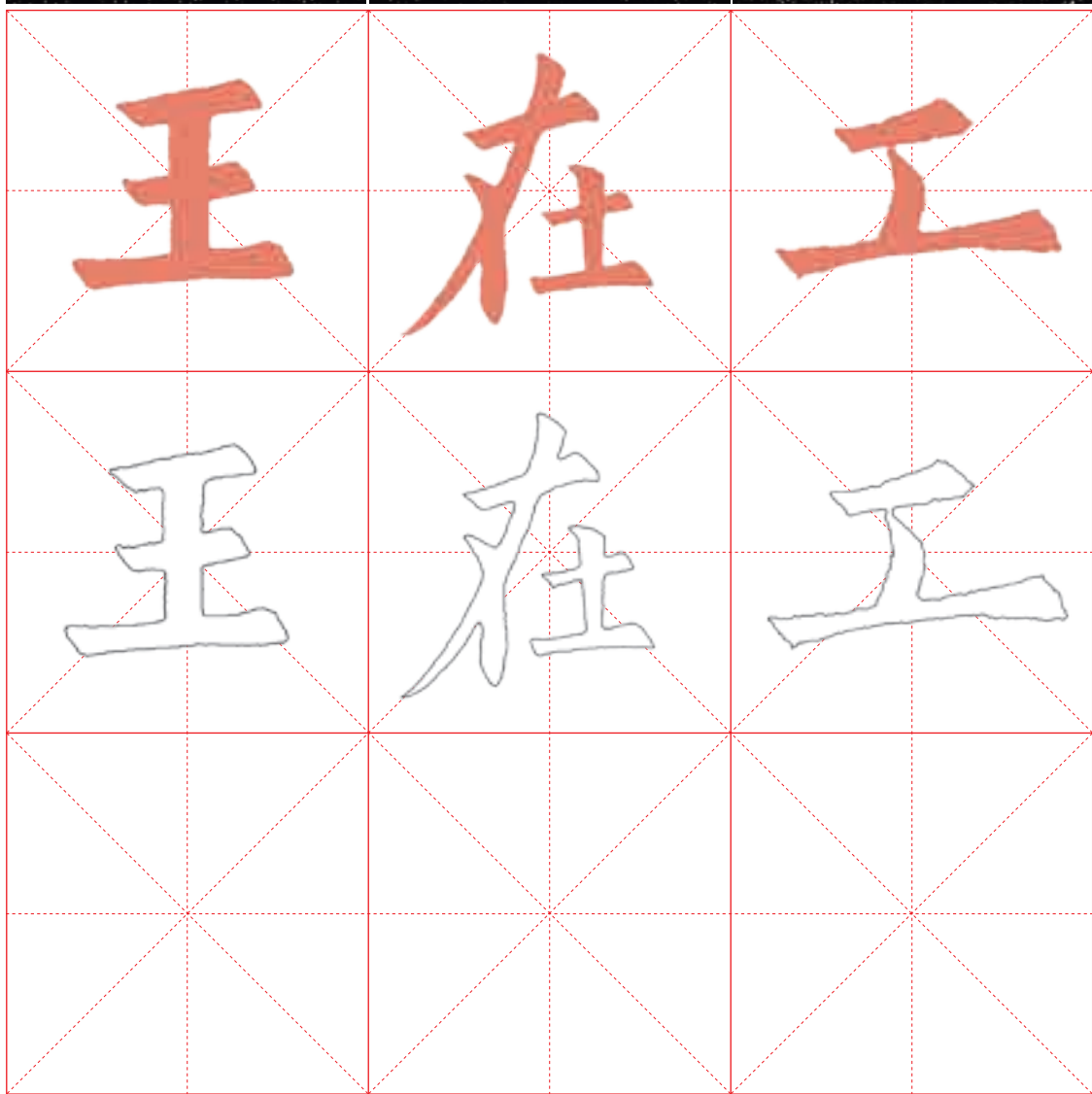
我来临摹

观察下面的例字，比较例字中短横的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，短横在“王”“在”“工”中，形态略有不同。

临摹下面的例字，注意短横的书写要领。



我来评价 我学会了短横的写法。□ 看谁书写时起笔、行笔、收笔一丝不苟。

## 第3课 左尖横 右尖横

左尖横和右尖横也是横画的变化写法。



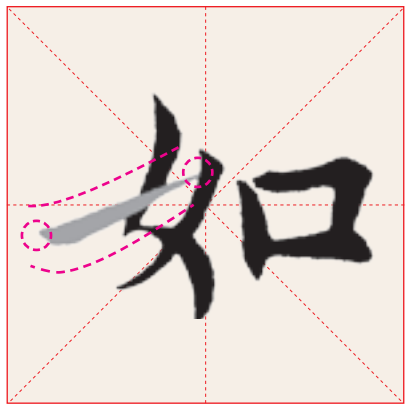
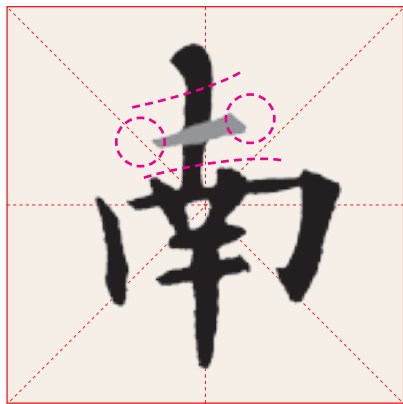
## 我来读帖

1. 左尖横和右尖横的外形近似三角形。
2. 左尖横左端尖，右端较粗。右尖横与左尖横相反。



## 我来分析

1. 书写左尖横时，毛笔顺锋入纸，向右上行笔，至末端轻按，提笔回锋。
2. 书写右尖横时，顺势向右下按笔，调锋后，向右上行笔，逐渐提笔出锋。



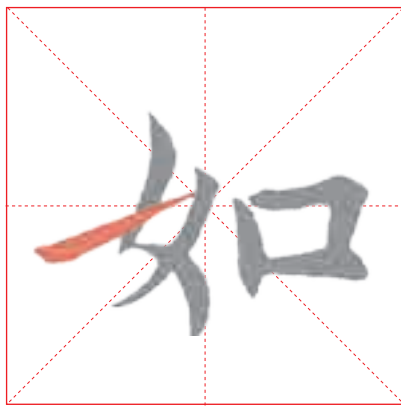
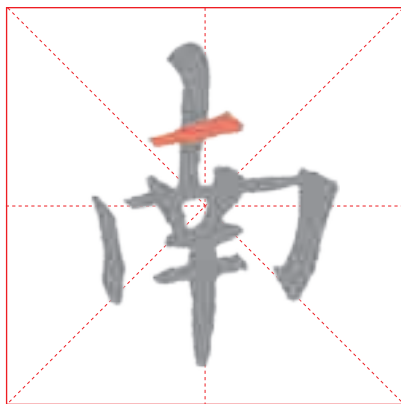
以米字格中的横中线作参照，可以观察到左尖横、右尖横的倾斜度。





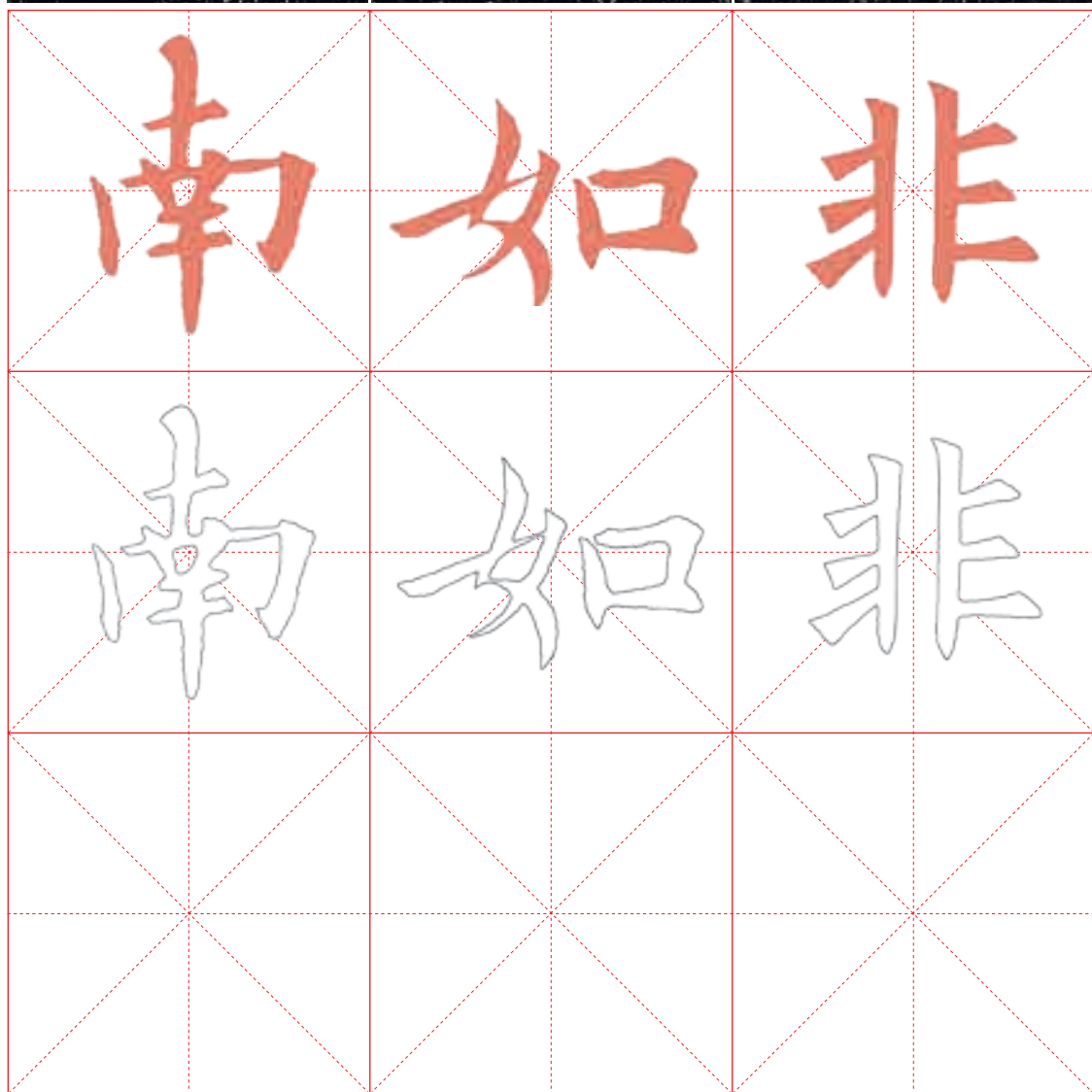
我来临摹

观察下面的例字，比较例字中左尖横与右尖横的形态差别，尝试描红。



通过描红，可以发现，左尖横和右尖横在“南”“如”“非”中，形态各不相同。

临摹下面的例字，注意左尖横与右尖横的书写要领。



我来评价 我学会了左尖横与右尖横的写法。 ☐ 看谁书写时读帖仔细。

读碑赏帖

柳公权  
《玄秘塔碑》

柳公权（778—865），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人，唐代书法家。柳公权楷书被称为“柳体”。

《玄秘塔碑》，立于唐会昌元年（841），现藏于陕西西安碑林博物馆。

柳公权的书法在学习前代书法家长处的基础上自成一家。他的书法名气很大，当时，无论是朝中大臣，还是外国使臣，都点名要他的书法作品。

柳体楷书，点画提按分明，强调起笔、收笔的动作。与欧阳询的楷书不同，《玄秘塔碑》字中主要的笔画往往伸展，其余的笔画收缩，字写得紧密挺直、干净利落，形成柳体楷书的特点。

《玄秘塔碑》是我们学习楷书的常用范本之一。



玄秘塔碑（局部） 唐代 柳公权



释文：唐故左街僧录内 / 供□□教谈论 / 引驾大德安 / 国寺上座赐紫 / 大达法师玄  
秘 / 塔碑铭并序 / □南西道都团 / 练观察处置等 / 使朝散大夫兼 / 御史中丞上柱

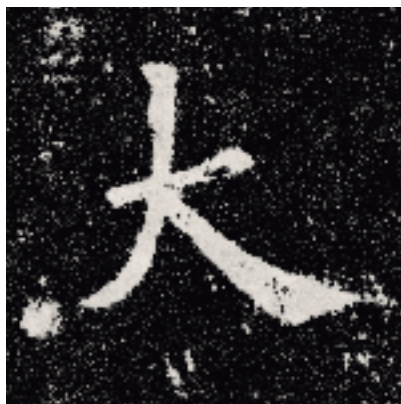


### 我来读帖

欣赏完柳公权的《玄秘塔碑》后，请比较下面柳体、欧体楷书“大”“德”“安”三个字的的不同之处。



柳体



欧体



德

柳体



德

欧体



柳体

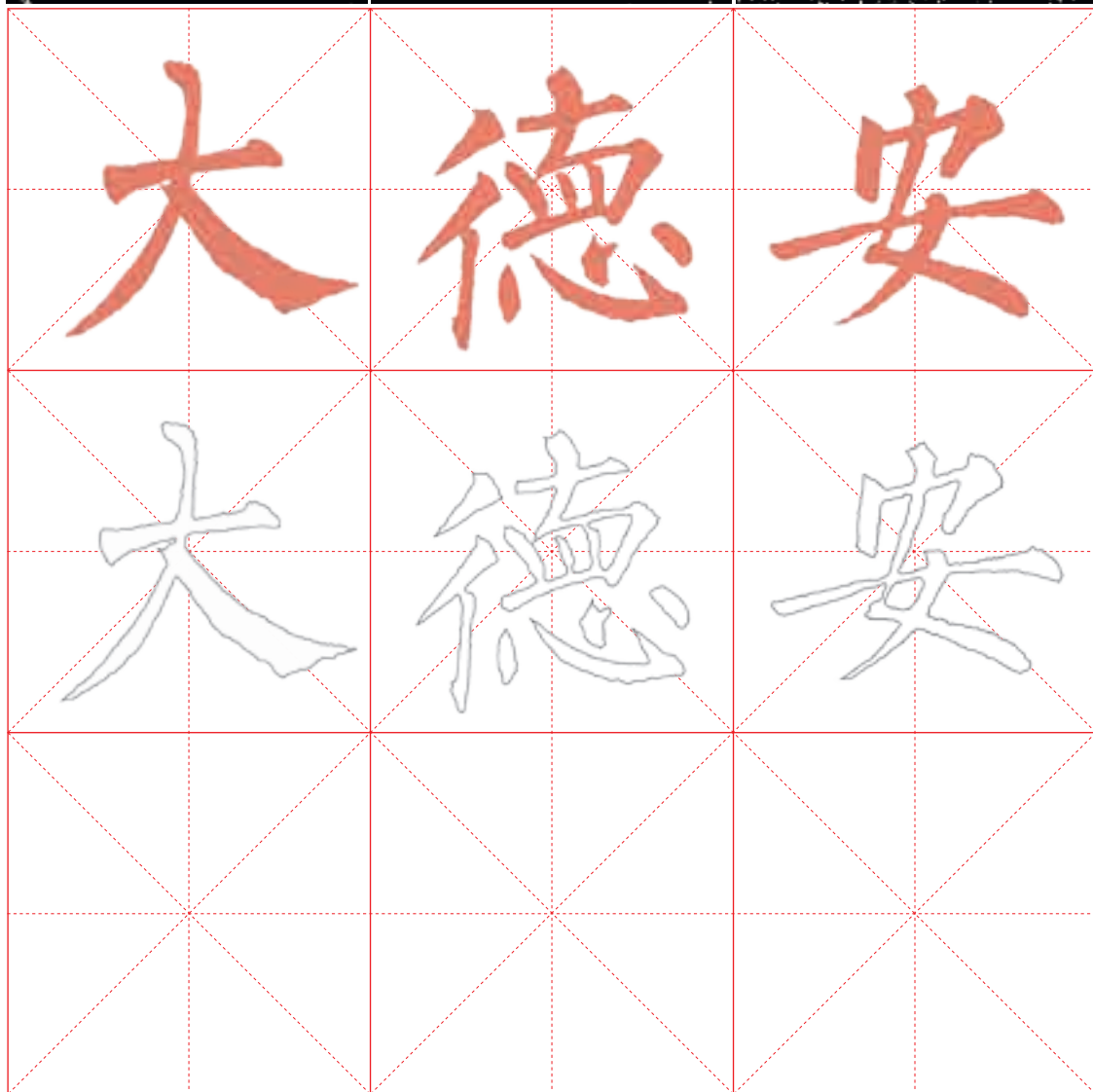


欧体



我来临摹

请临摹下面的例字，初步体会柳公权楷书的特点。



思考与讨论：小组讨论，说一说，柳公权的楷书给你带来什么样的感受。

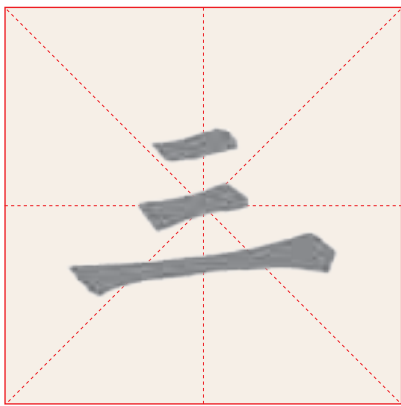
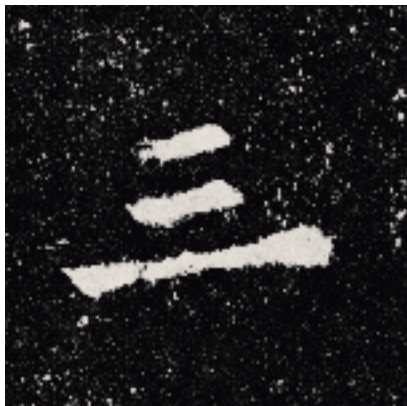
## 第4课 横的组合

当一个字中同时出现几个横画时，要写得有变化，不能千篇一律。通常情况下，横画组合时应有粗细、长短等变化。



### 我来读帖

1. “三”字由三个横画组成，它们的形态各不相同。
2. 上面两横为短横，下面一横为长横，三横间的距离大致相等。

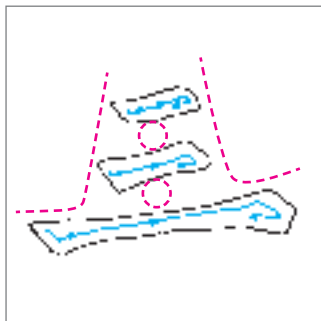


以米字格中的横中线作参照，可以观察到“三”字中横画的倾斜度。



### 我来分析

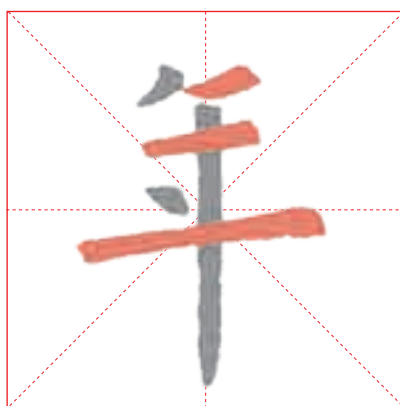
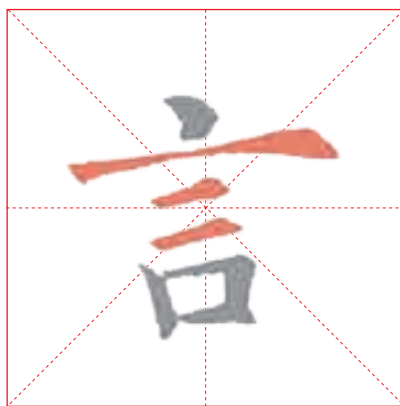
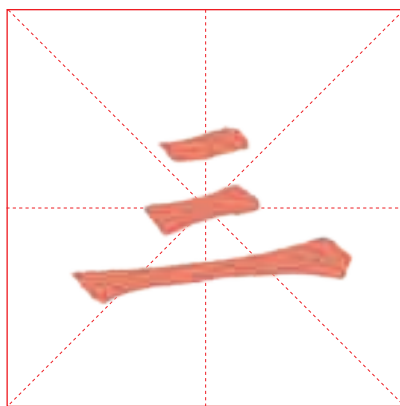
1. “三”字上面的两横粗细、长短稍有区别。
2. 第三笔长横较为伸展，起笔尖、收笔圆，两头粗、中间细。





## 我来临摹

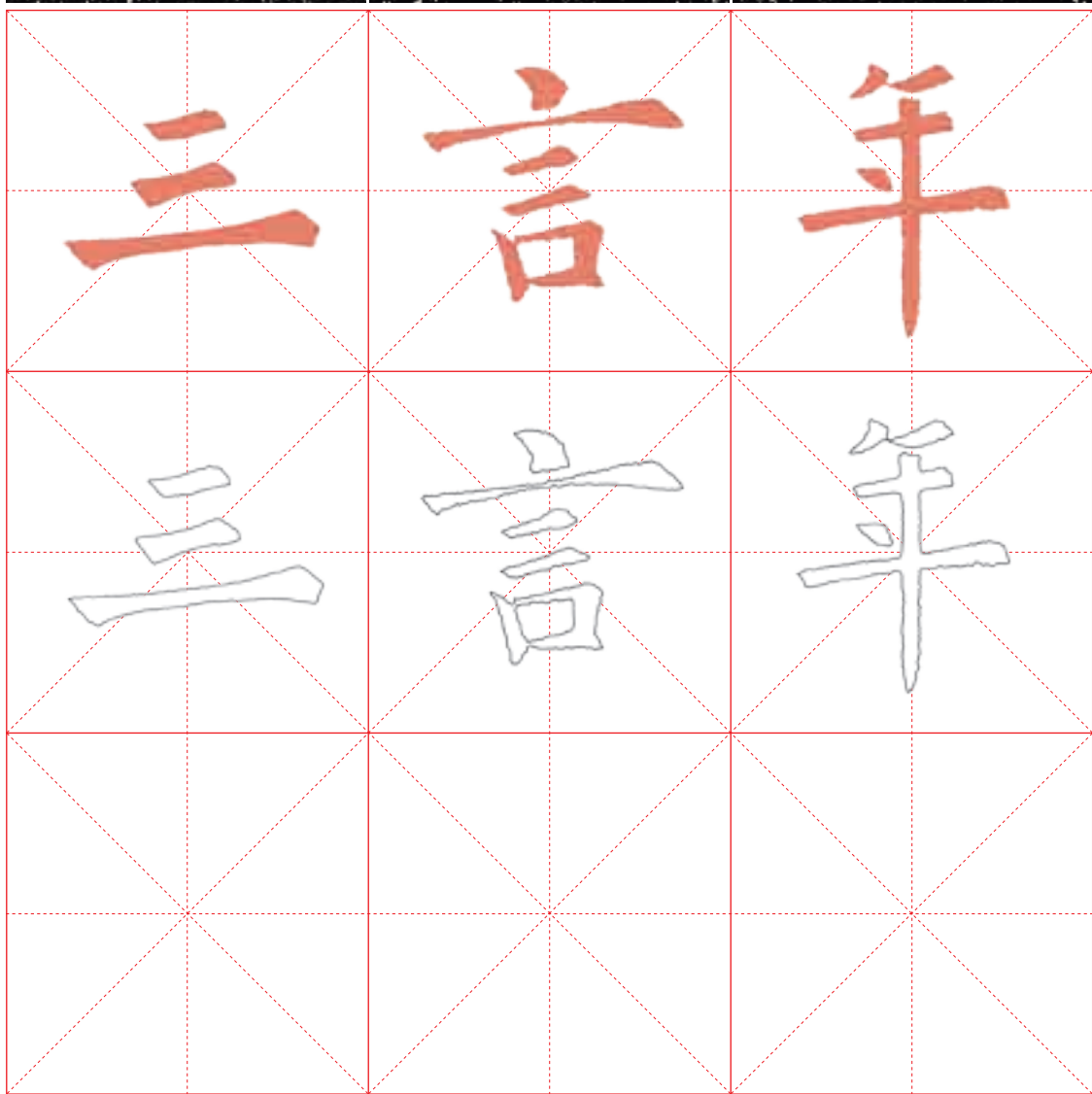
观察下面的例字，比较例字中横画组合时的形态差别，然后尝试描红。



年

通过描红，可以发现，在“三”“言”“年”字中，横画组合时的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意横的组合的书写要领。



我来评价 我学会了横的组合变化。□ 看谁书写时行笔沉稳、手不发抖。

## 第5课 曲头竖

曲头竖是竖画的一种变化写法。



## 我来读帖

1. 曲头竖由尖到粗再到细，用笔的轻重变化明显。
2. 向右弯曲，有一定的弧度，比较短。

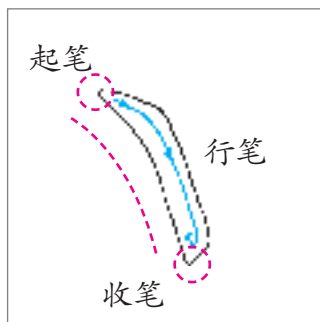


以米字格中的竖中线作参照，可以观察到曲头竖的弯曲程度。



## 我来分析

1. 确定好起笔位置，毛笔顺锋入纸。
2. 轻轻顿笔，调整笔锋后向右下行笔，先按后提。
3. 到末端提笔回锋。

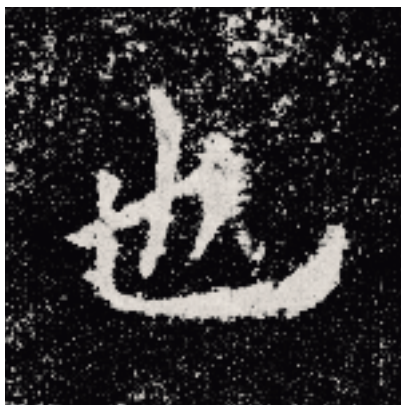
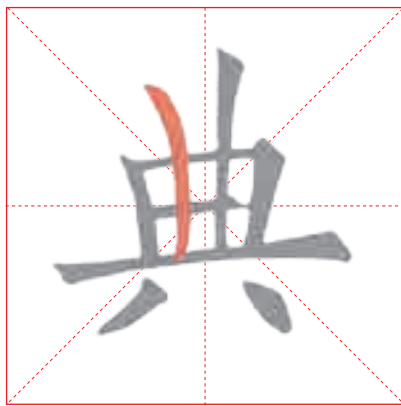
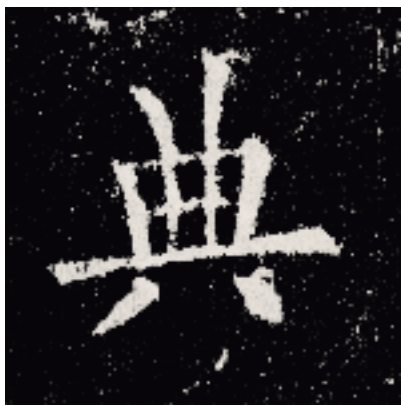
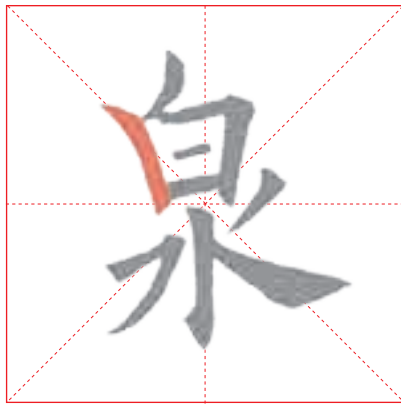






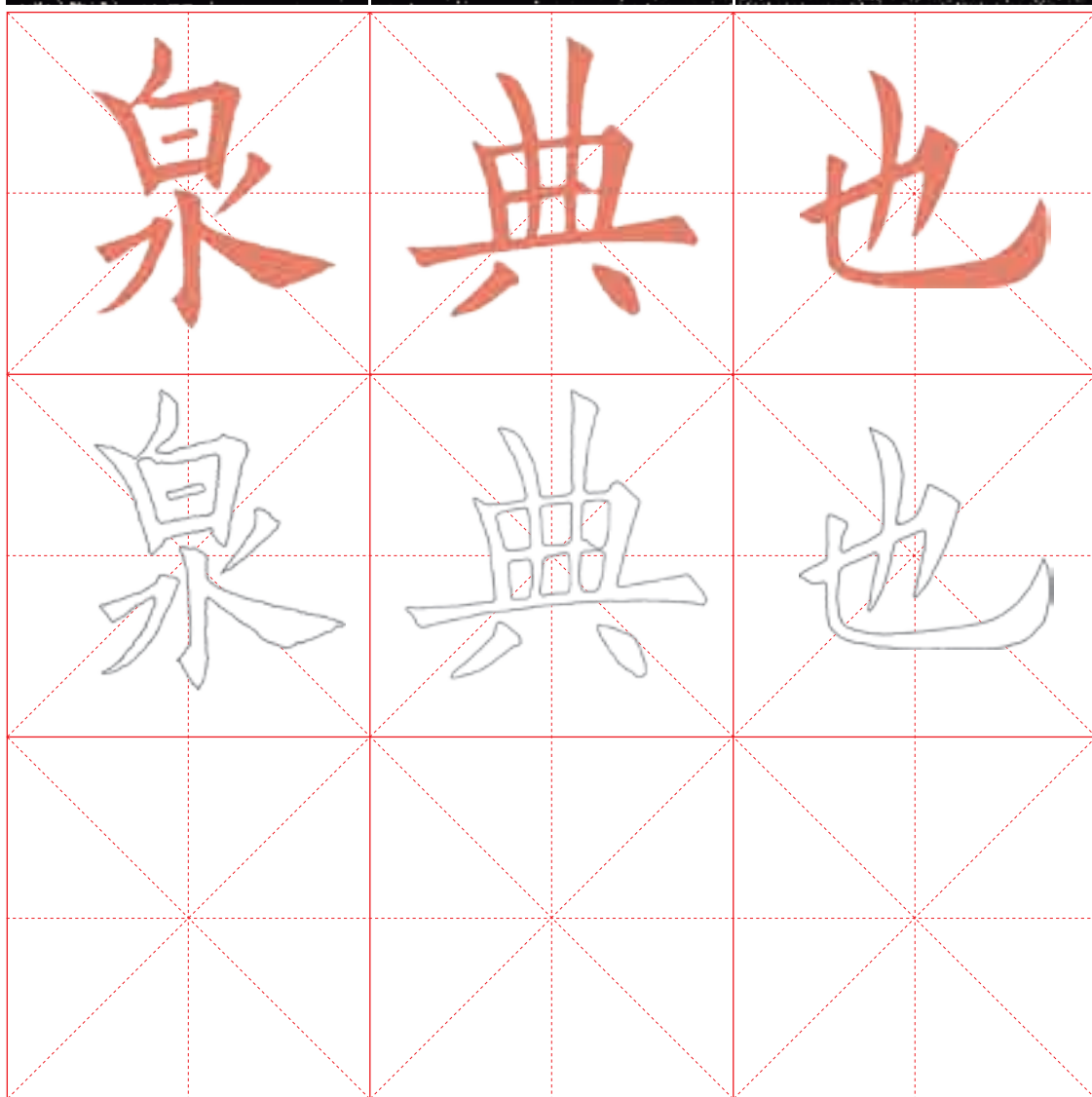
我来临摹

观察下面的例字，比较例字中曲头竖的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“泉”“典”“也”中，曲头竖的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意曲头竖的书写要领。



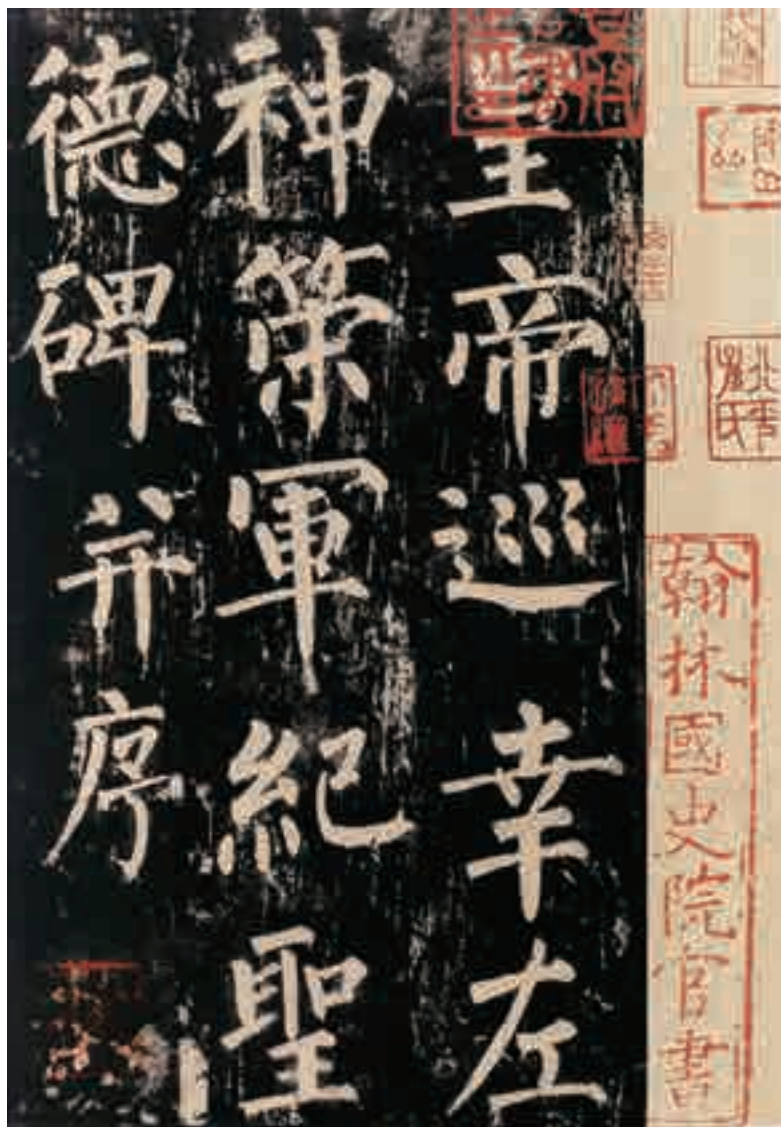
我来评价 我学会了曲头竖的写法。□ 看谁写字时注意力集中。



书法园地

柳公权《神策军碑》

《神策军碑》是柳公权的楷书作品。原碑石立于唐会昌三年（843），后因战乱被毁。现在，我们只能看到收藏在中国国家图书馆的北宋时期拓本。



神策军碑（局部） 唐代 柳公权

释文：皇帝巡幸左 / 神策军纪圣 / 德碑并序

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，柳公权《神策军碑》点画的写法有哪些特点。

## 第6课 弧竖

弧竖在楷书中偶尔见到，它是垂露竖的一种变化写法。



### 我来读帖

1. 弧竖往往向左弯曲，大多在字的左侧。
2. 弧竖有弧度，两头粗、中间细。

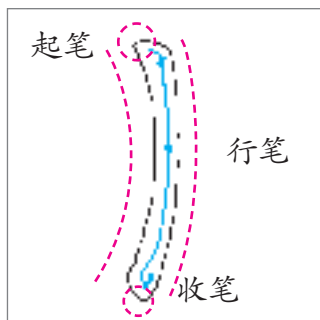


以米字格中的竖中线作参照，可以观察到弧竖的弯曲程度。



### 我来分析

1. 确定好起笔位置，笔锋向右顺锋入纸。
2. 轻轻顿笔调锋后向下行笔，注意弧度。
3. 到末端向右下轻按，提笔回锋。

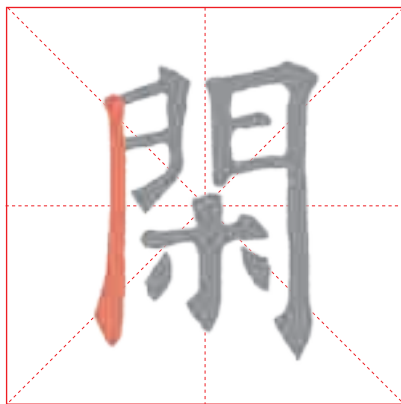
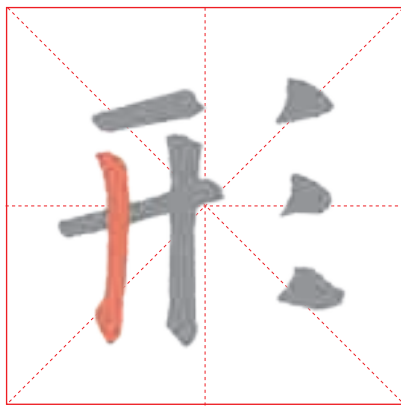
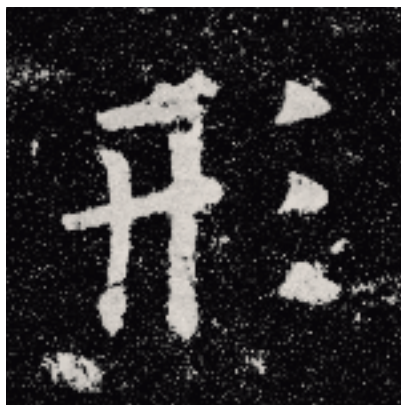
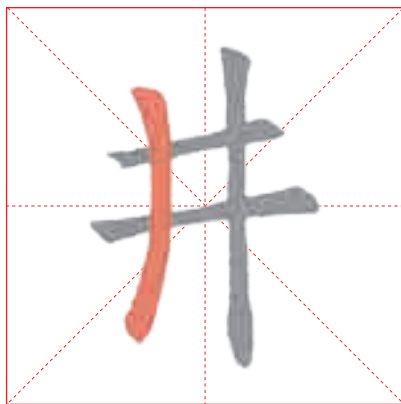






我来临摹

观察下面的例字，比较例字中弧竖的形态差别，然后尝试描红。

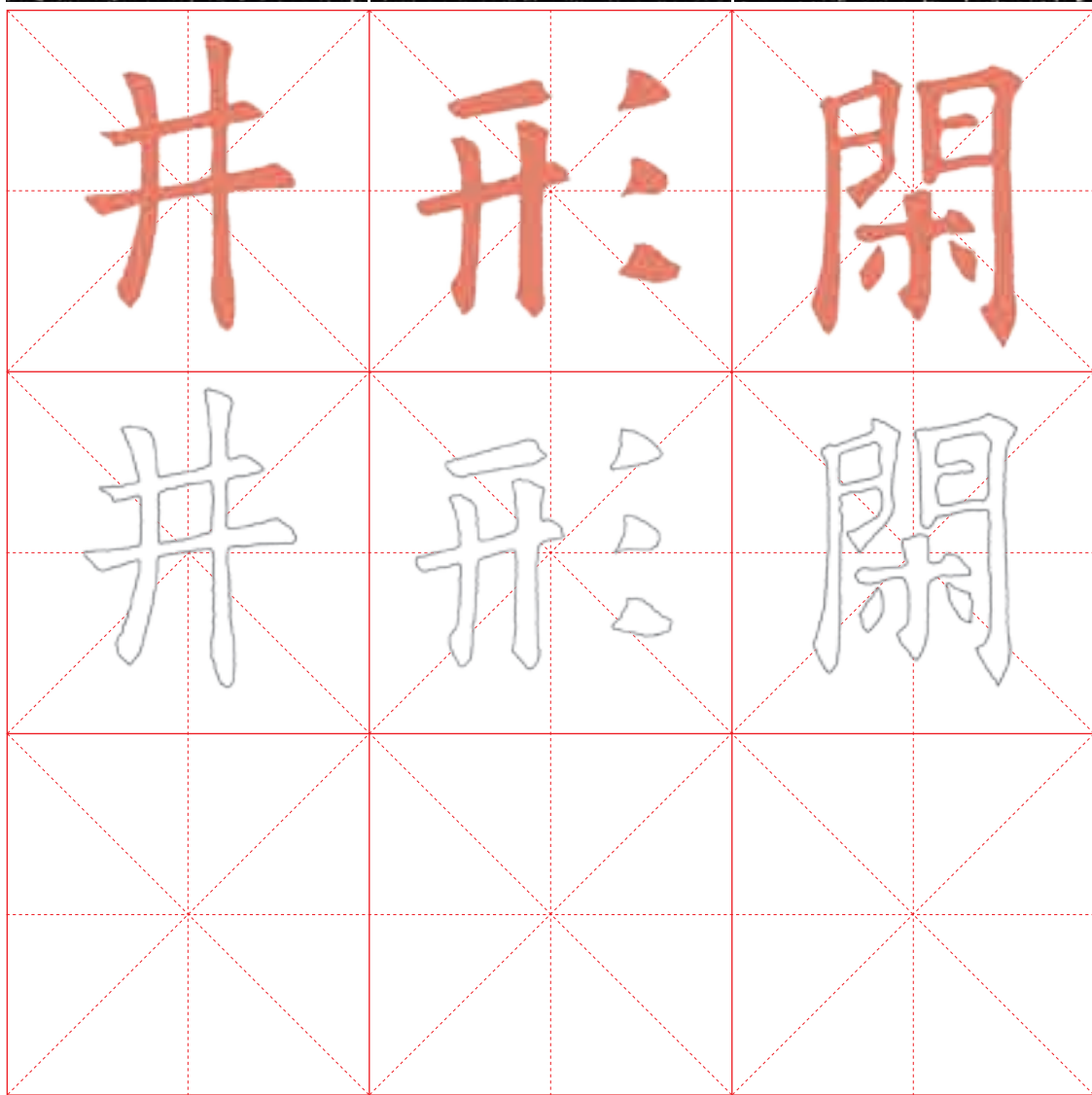
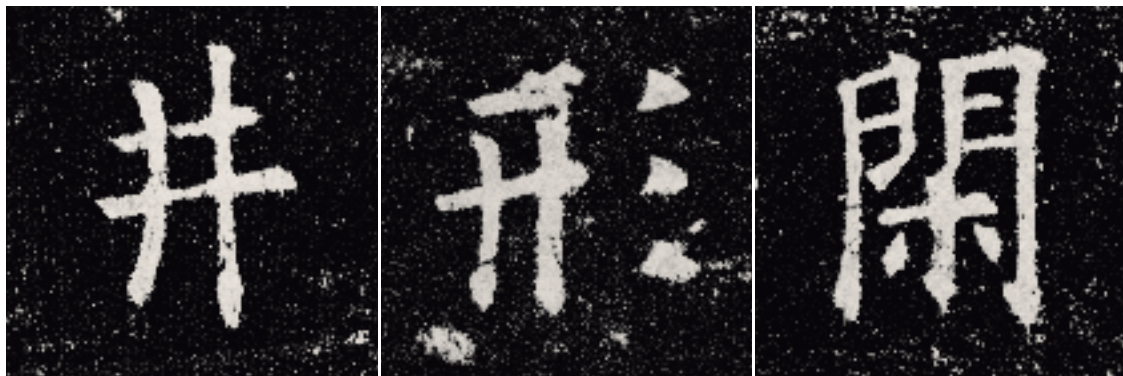


闲

通过描红，可以发现，在“井”“形”“闲”中，弧竖的形态略有不同。



临摹下面的例字，注意弧竖的书写要领。



我来评价 我学会了弧竖的写法。□ 看谁的书写运笔流畅。

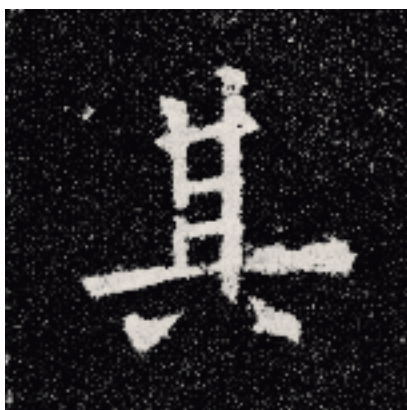
## 第7课 竖的组合

一个字中，当同时出现两个或两个以上的竖画时，除了垂露、悬针、尖头、曲头等不同形态的变化外，还要有粗细、长短的变化。

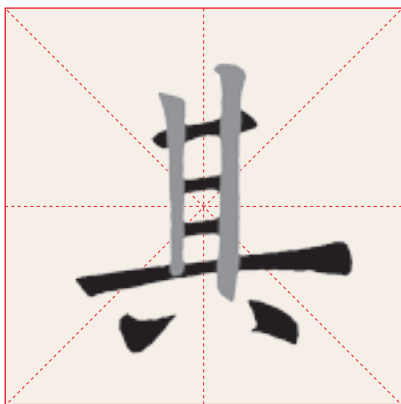


### 我来读帖

1. “其”字有两竖画，形态略有不同。
2. 左边的竖画短，挺直，略细；右边的竖画长，略微弯曲，稍粗。



其

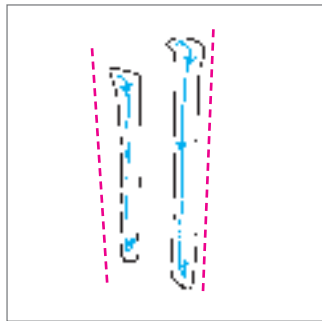


以米字格中的竖中线作参照，可以观察到两竖画的不同倾斜形态。



### 我来分析

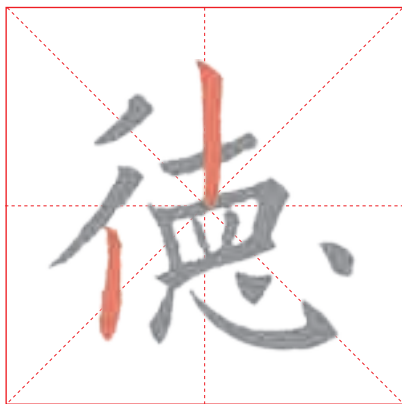
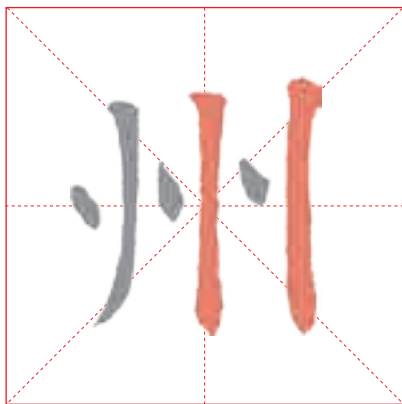
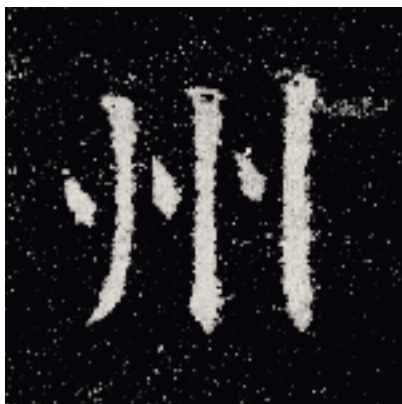
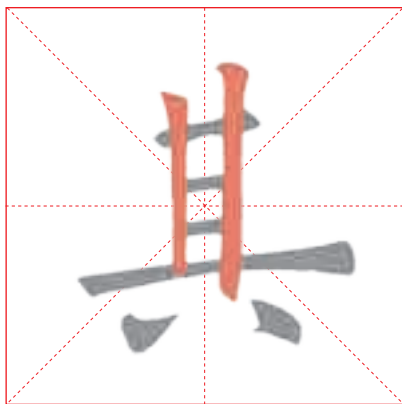
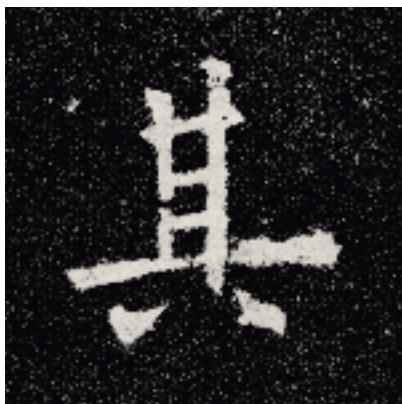
1. 左竖起笔斜向顺锋入纸，调锋后向下行笔，到末端提笔回锋。
2. 右竖起笔借左竖收笔之势，顺锋顿笔入纸，调锋后向下行笔，到末端提笔回锋。





## 我来临摹

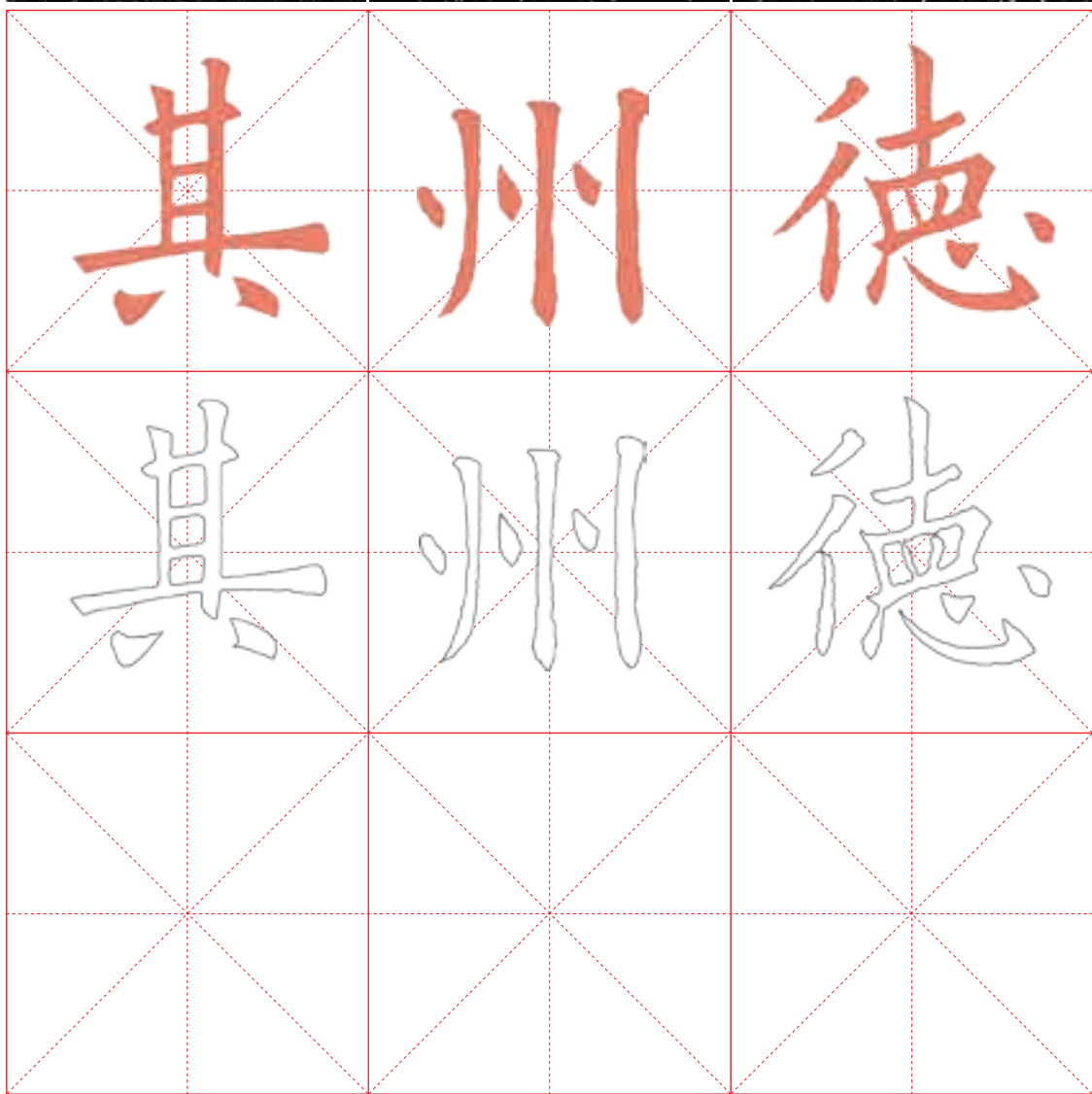
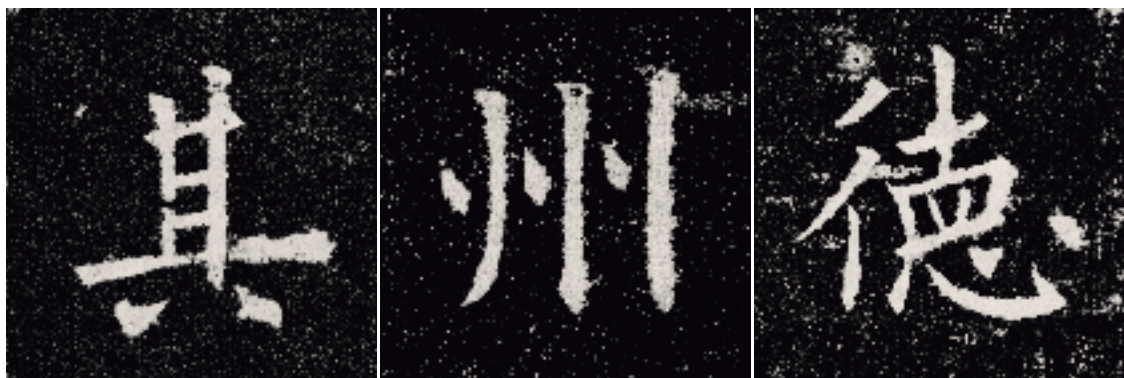
观察下面的例字，比较竖画的组合变化，然后尝试描红。



德

通过描红，可以发现，在“其”“州”“德”中，竖画在组合时的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意竖的组合变化。



我来评价 我学会了竖的组合变化。□ 看谁掌握了临摹的基本方法。

## 集字练习：诚信

本节课，我们从欧阳询《九成宫醴泉铭》中集出“诚信”两个字，进行集字练习。

### 书写内容简介

诚信的意思是诚实，守信用。我们从小要立志做一个诚信的人，为建造一个诚信的社会尽一份力。

### 书写提示



诚

1. “诚”字左窄右宽，言字旁笔画间隔均匀，斜钩向右伸展。
2. “信”字比较平稳，外轮廓近似正方形。竖画和第一个横画比较长，其他笔画较短，笔画粗细比较均匀。

### 准备纸张

1. 自己准备一张长宽比例接近2:1的白纸。
2. 将白纸沿长度对折，形成一个正方形。
3. 将正方形折出米字格，打开备用。

#### 小提示：

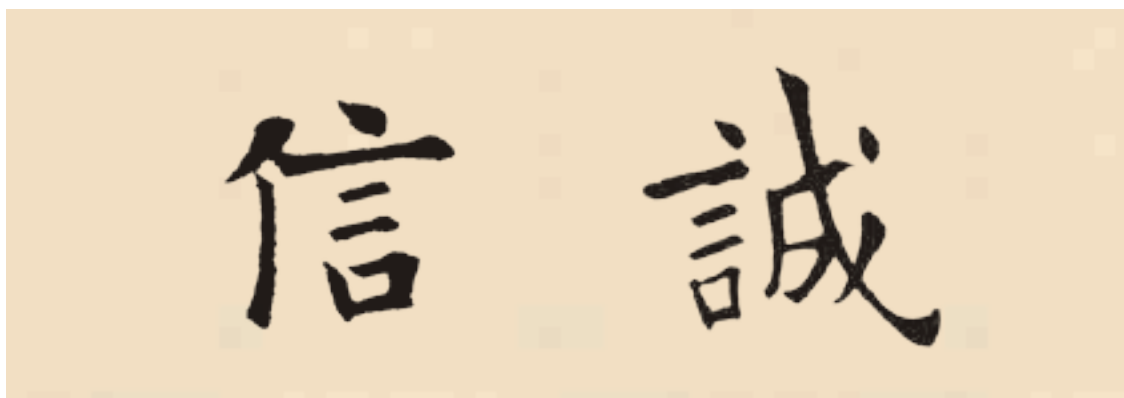
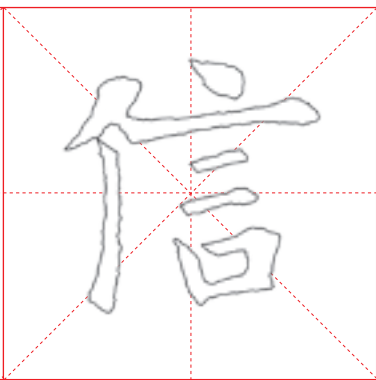
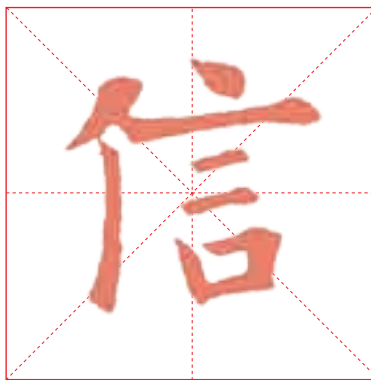
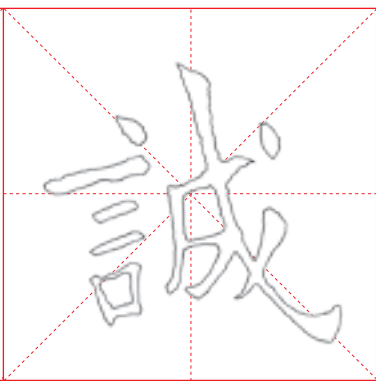
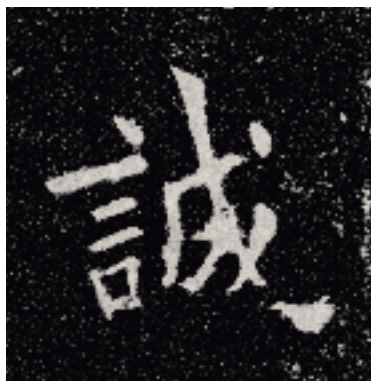
将纸横放，从右往左写“诚信”两字。每个字对应一个米字格，注意字在米字格中的位置和大小。字宜平稳，大小、粗细要有变化。





### 我来临摹

临摹下面的例字。



### 学习建议

在集字练习的时候，我们要观察和分析例字点画的特点。书写时，要注意笔画的粗细变化。



书法园地

《等慈寺碑》

《等慈寺碑》，唐代颜师古撰（zhuàn）写碑文，书写者姓名不详。碑文颂扬唐太宗李世民的战功。该碑现藏于河南郑州博物馆。



等慈寺碑（局部） 唐代

释文：宝策（lù）抚兹归运拯 / 彼横流惟神惟几 /  
乃文乃武聪明时 / 义勇智自天猗（yī）欤（yú）

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，《等慈寺碑》点画的写法有哪些特点。

## 第二单元 撇、捺、点的书写变化

本单元，我们学习撇、捺、点的书写变化。

### 第8课 短撇 平撇

短撇、平撇是较短的撇画。



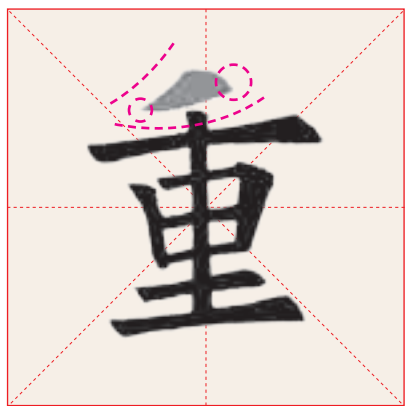
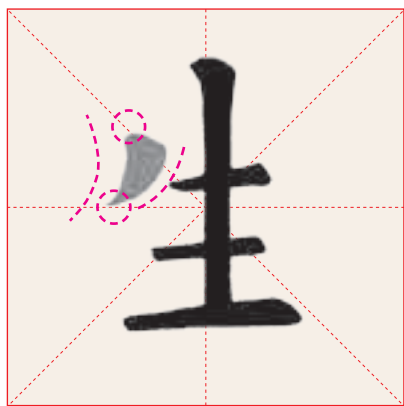
#### 我来读帖

短撇相对粗壮、短小，倾斜角度较大；平撇类似于短撇，但倾斜度较小。



#### 我来分析

1. 短撇起笔逆锋入纸，顿笔调锋后向左下行笔，逐渐提笔出锋。
2. 平撇写法与短撇相似，只是倾斜度不同。

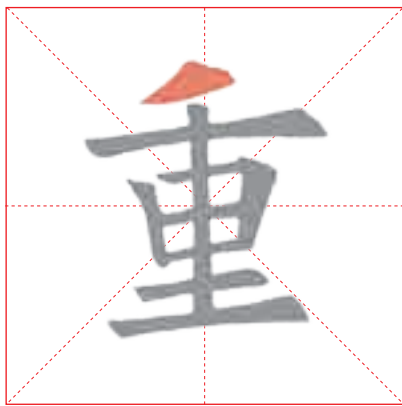
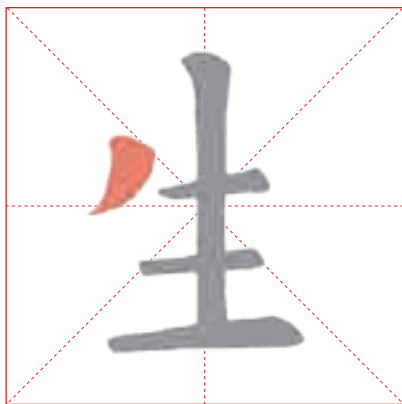


以米字格中的斜线作参照，可以观察到短撇、平撇的倾斜度。



## 我来临摹

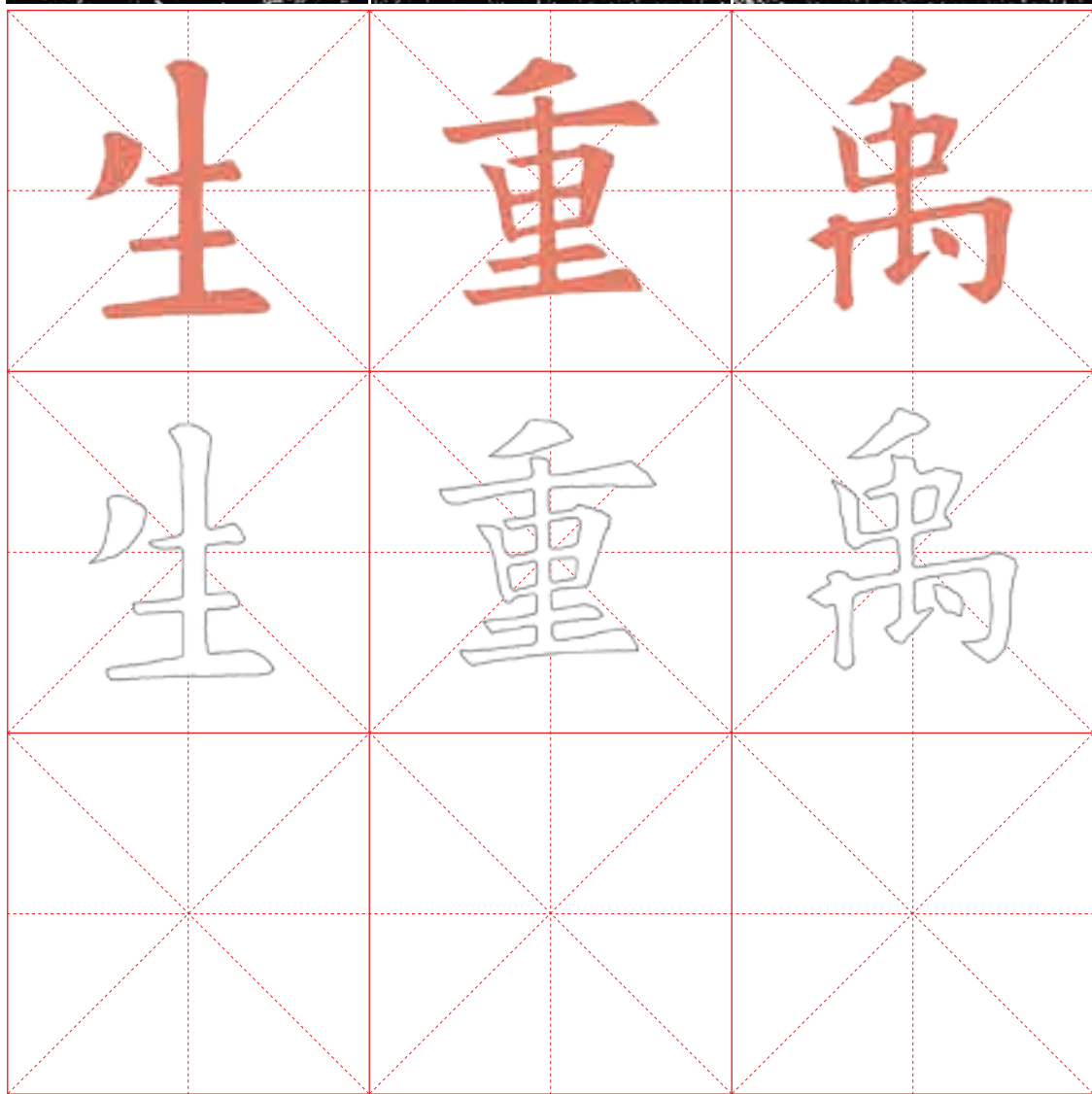
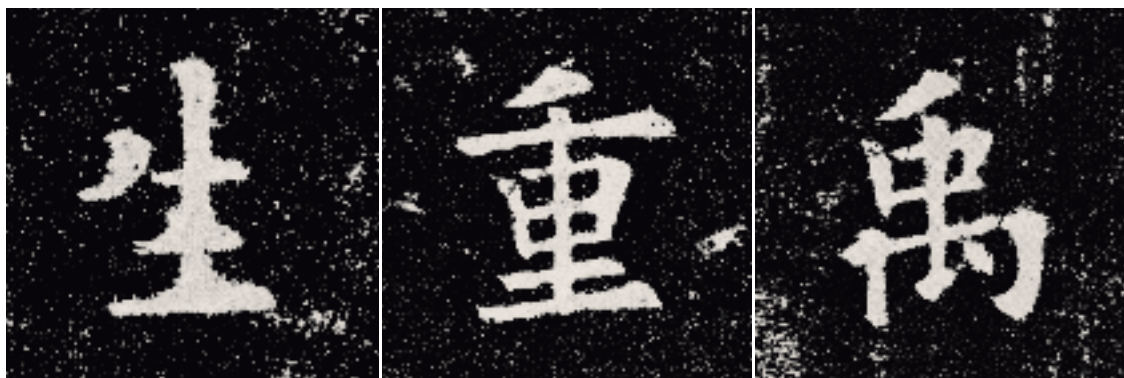
观察下面的例字，比较例字中短撇、平撇的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“生”“重”“禹”中，短撇、平撇的形态略有不同。



临摹下面的例字，注意短撇和平撇的书写要领。



我来评价 我学会了短撇和平撇的写法。□ 看谁书写的点画粗细匀称。



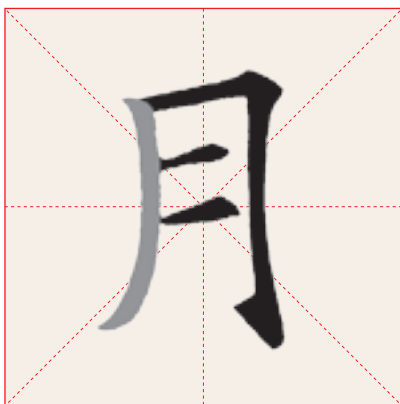
## 第9课 竖撇

竖撇是撇画的又一变化写法。



## 我来读帖

1. 竖撇的上部类似竖画，下部逐渐提笔出锋。
2. 中下部稍向左弯曲。

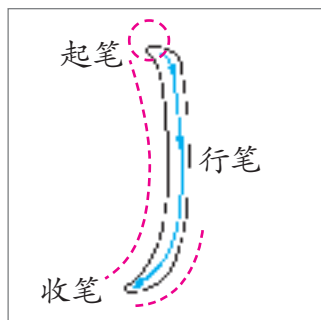


以米字格的竖中线作参照，可以观察到竖撇的倾斜度和弧度。



## 我来分析

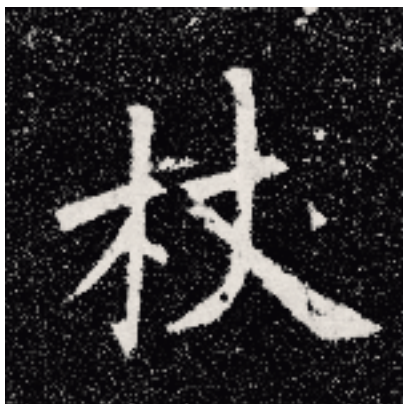
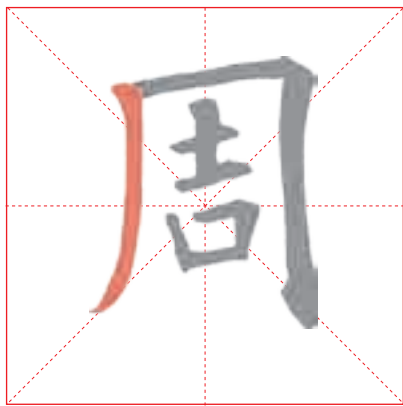
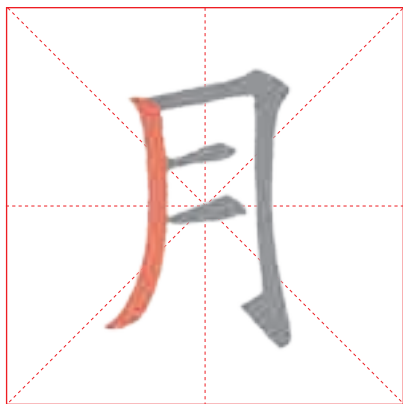
1. 竖撇起笔顺锋入纸。
2. 顿笔调锋，向下行笔；行笔要沉稳。
3. 到中部后开始向左下撇出，力到撇尖。





我来临摹

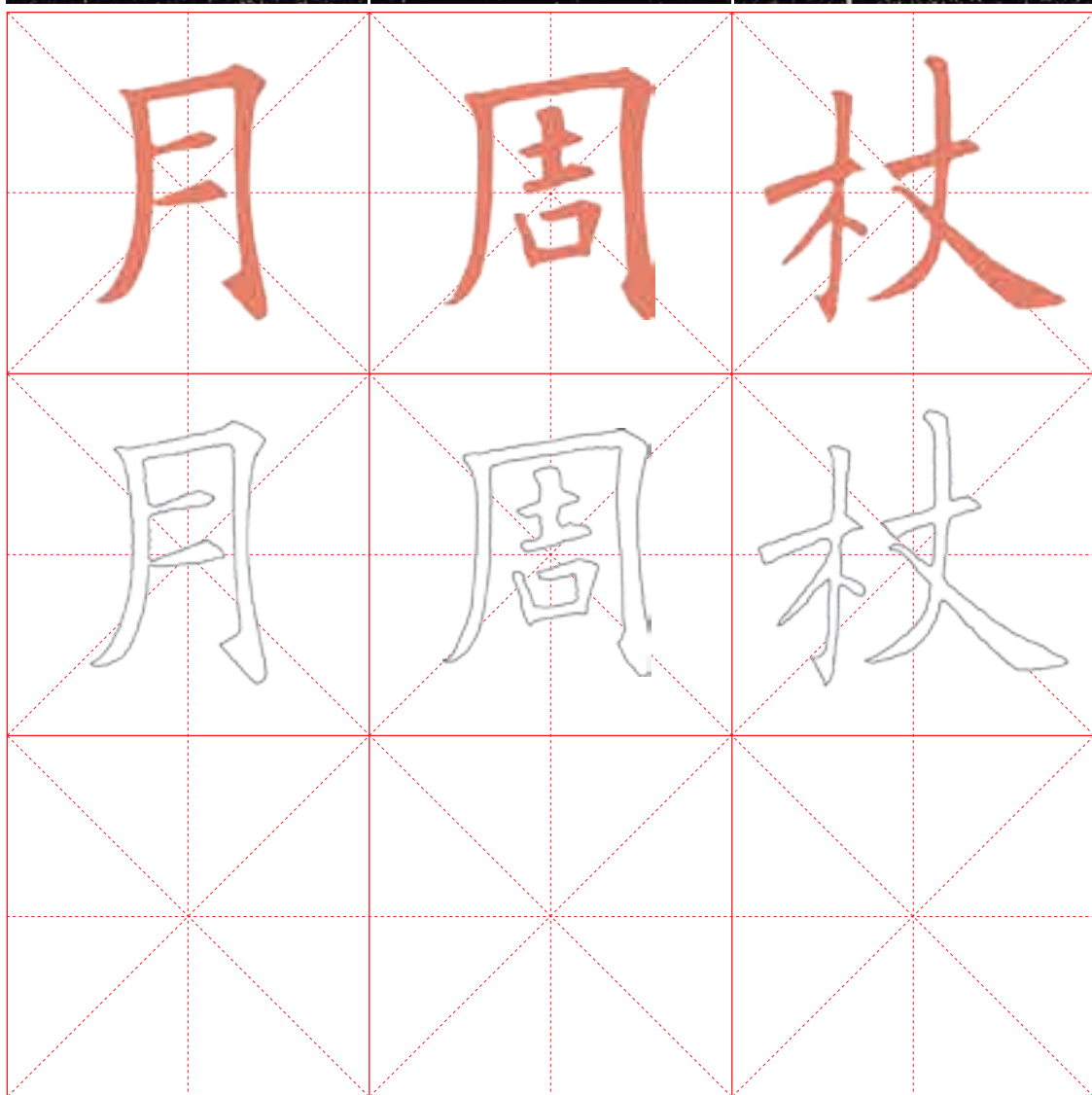
观察下面的例字，比较例字中竖撇的形态差别，然后尝试描红。



杖

通过描红，可以发现，在“月”“周”“杖”中，竖撇的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意竖撇的书写要领。



我来评价 我学会了竖撇的写法。□ 看谁书写姿势正确，书写时专心致志。

## 第 10 课 兰叶撇

兰叶撇也是撇画的一种变化写法。

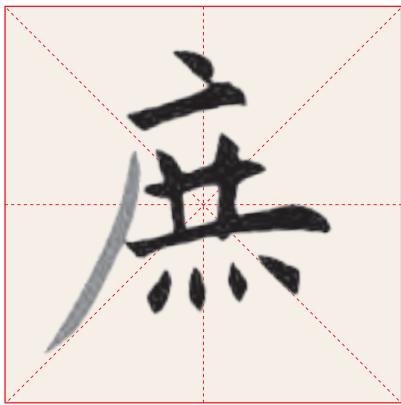


### 我来读帖

1. 兰叶撇两头细、中间粗，形似兰草的叶子。
2. 兰叶撇有一定的弧度。



庶

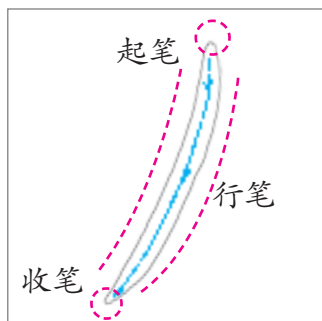


以米字格中的竖中线和斜线作参照，可以观察到兰叶撇的倾斜度和弧度。



### 我来分析

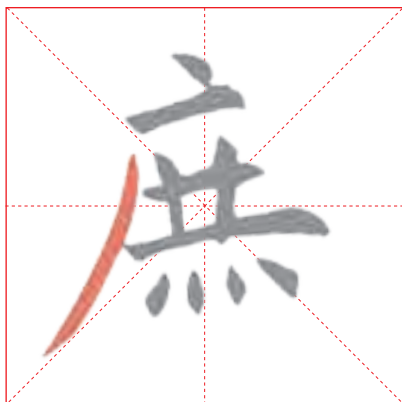
1. 兰叶撇顺锋入纸。
2. 向左下行笔，逐渐按笔，再慢慢提笔向左下行笔。
3. 到末端提笔撇出，力到撇尖。



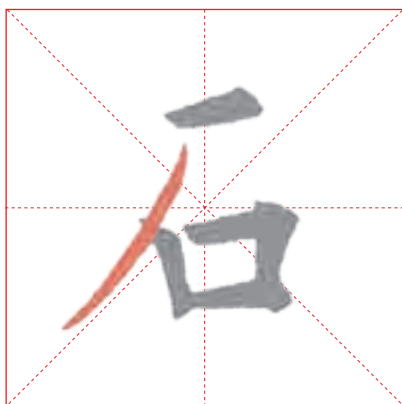
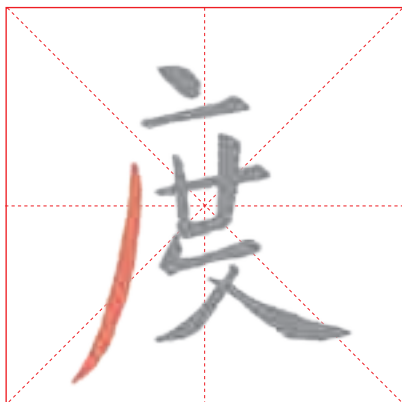


## 我来临摹

观察下面的例字，比较例字中兰叶撇的形态差别，然后尝试描红。



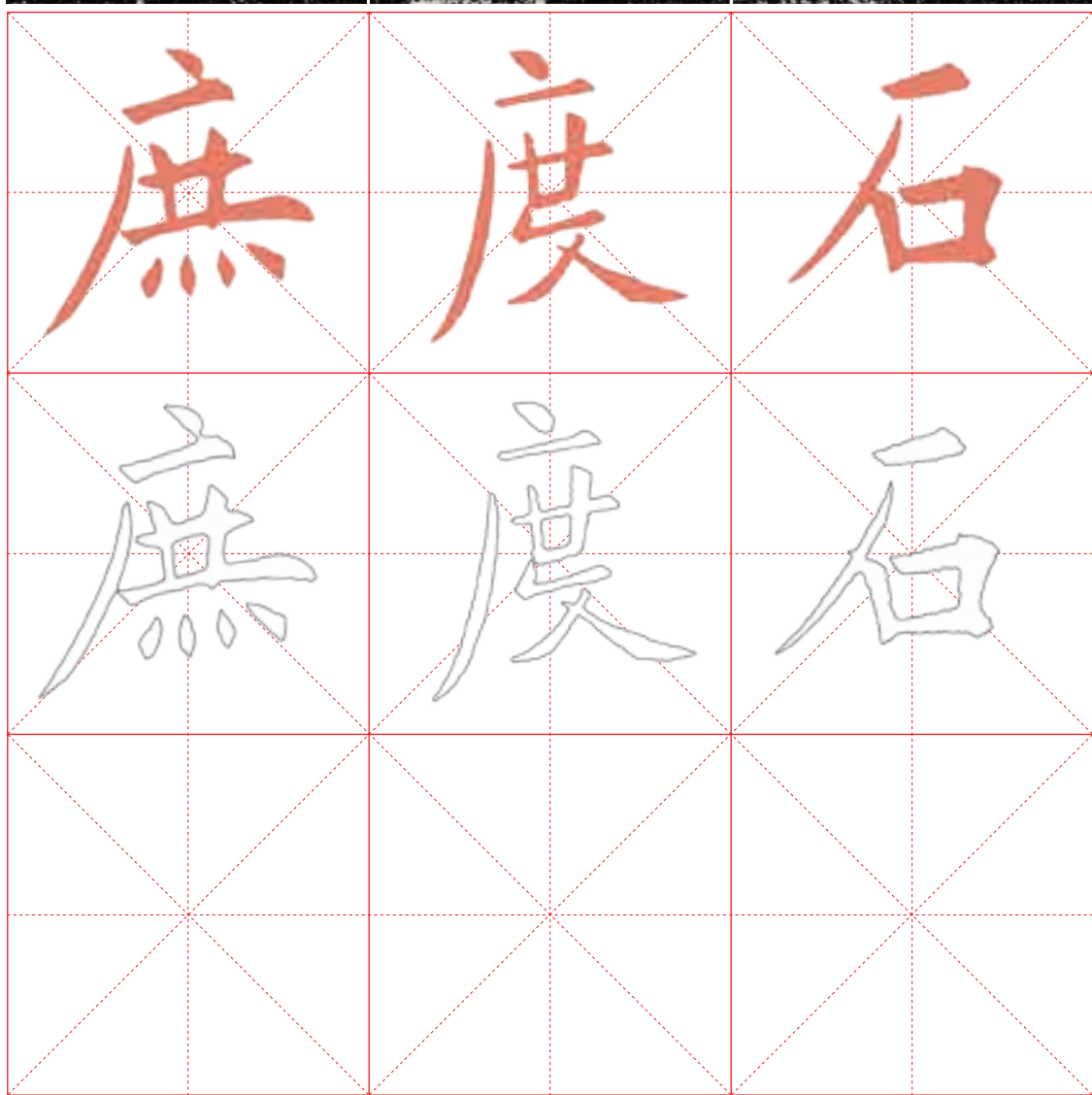
度



通过描红，可以发现，在“庶”“度”“石”中，兰叶撇的形态略有不同。



临摹下面的例字，注意兰叶撇的书写要领。



我来评价 我学会了兰叶撇的写法。□ 看谁书写时起笔、行笔、收笔一丝不苟。

## 第 11 课 撇的组合

在一个字中同时出现两个或两个以上的撇画时，撇的长短、斜正、曲直往往富于变化。



### 我来读帖

1. 繁体“后”字中共有四个撇画。
2. 每一个撇画的粗细、长短、方向各不相同，变化丰富。



后

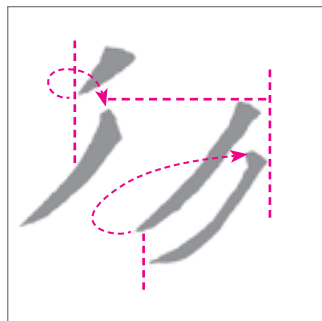


以米字格中的斜线作参照，可以观察到撇的倾斜度和弧度。



### 我来分析

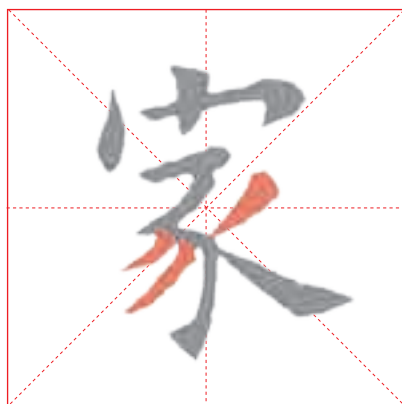
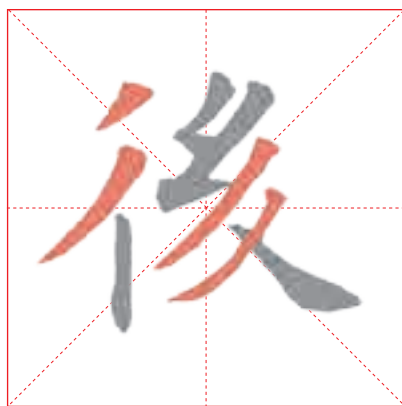
1. “后”字左边的两个撇画，一长一短，书写时先写上面的短撇，再顺势写下面的长撇。
2. 右边的两个撇画，一个撇画挺直，一个撇画弯曲。





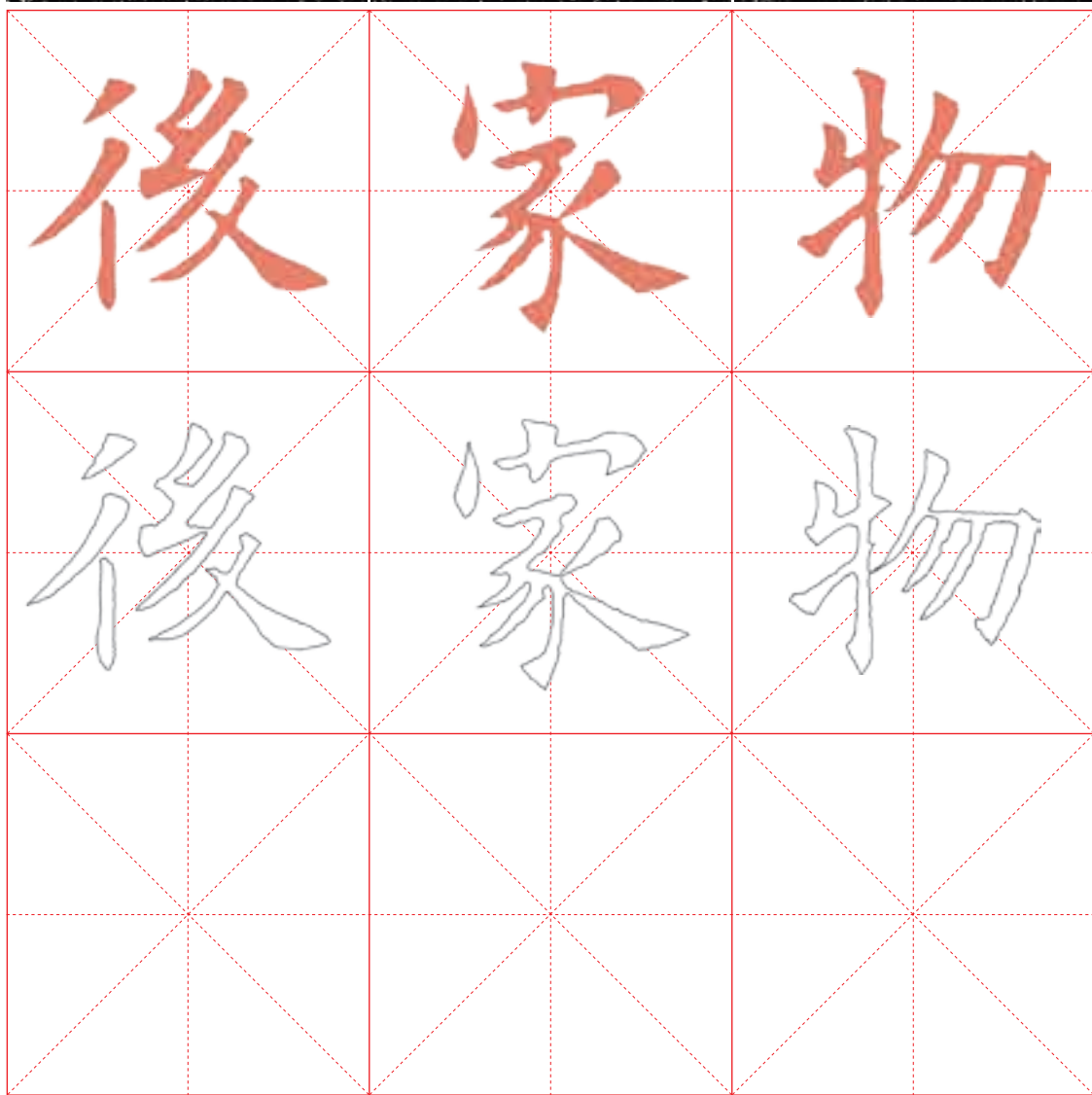
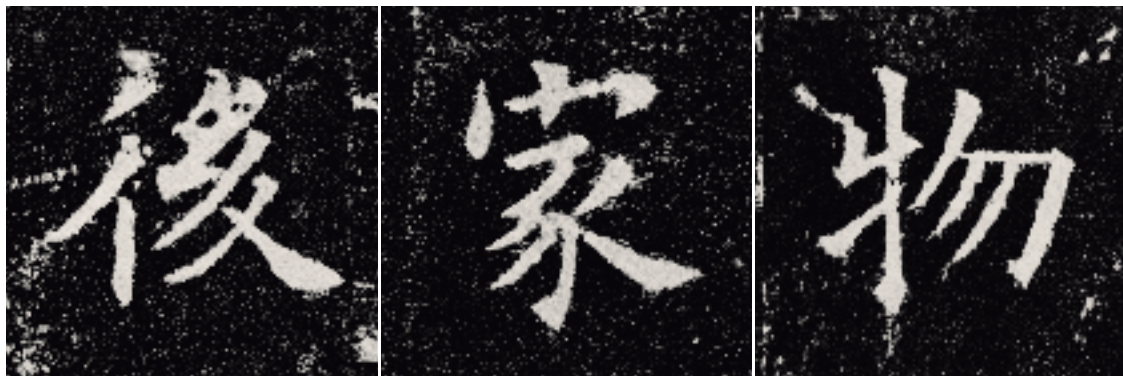
我来临摹

观察下面的例字，比较例字中撇画组合时的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“后”“家”“物”中，撇画组合时的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意撇的组合变化。



我来评价 我学会了撇的组合变化。□ 看谁书写前读帖仔细。



读碑赏帖

## 《张猛龙碑》

《张猛龙碑》，全称《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》，北魏楷书作品，无书碑者姓名。该碑立于北魏正光三年（522）正月，碑文记载了张猛龙兴办教育的事迹。该碑现存于山东曲阜孔庙。

《张猛龙碑》书法以方笔为主，运笔刚劲、斩钉截铁，字的结构中心收紧，点画向四周伸展。虽然字形变化多样，但又有规矩。前人评价《张猛龙碑》对唐代楷书影响最大，所以赞扬它为“魏碑第一”。历代名家都对这块碑十分重视。



张猛龙碑碑额 北魏



张猛龙碑（局部） 北魏





释文：□诤猛龙字神罔（jiǒng）/ 南阳白水人也其 / 氏族分兴源流所出 / 故已备详世录不 / 复具载 / 盛蓊（wēng）郁于帝皇之

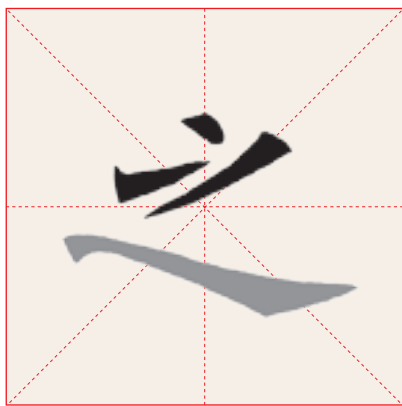
## 第 12 课 平捺

平捺是捺画的一种变化写法。



### 我来读帖

1. 平捺的角度平缓。
2. 平捺曲折有致，一波三折。

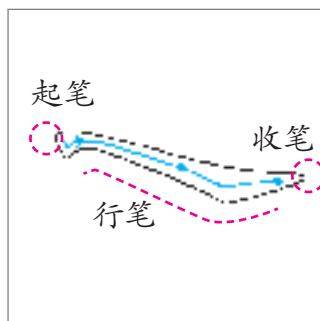


以米字格中的横中线作参照，可以观察到平捺的倾斜度和弧度。



### 我来分析

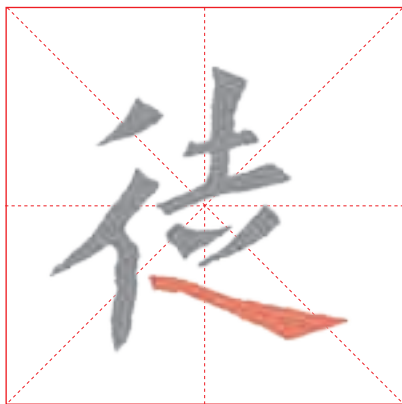
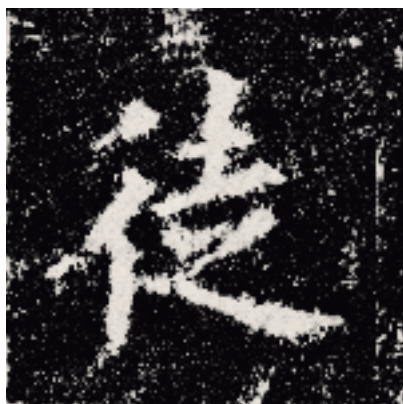
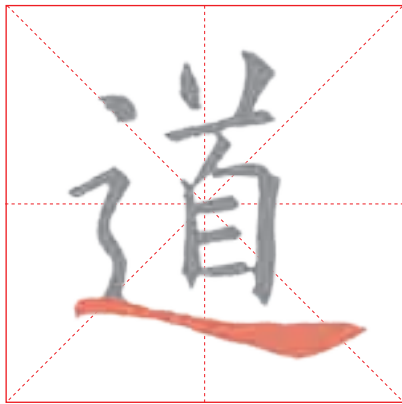
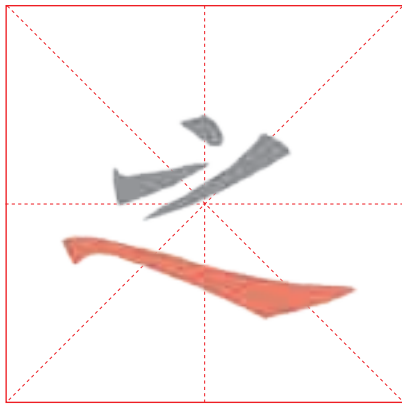
1. 毛笔顺势斜入纸。
2. 顿笔调锋后向右下行笔，边行边按。
3. 在捺脚处顿笔提锋，慢慢出锋。





## 我来临摹

观察下面的例字，比较例字中平捺的形态差别，然后尝试描红。

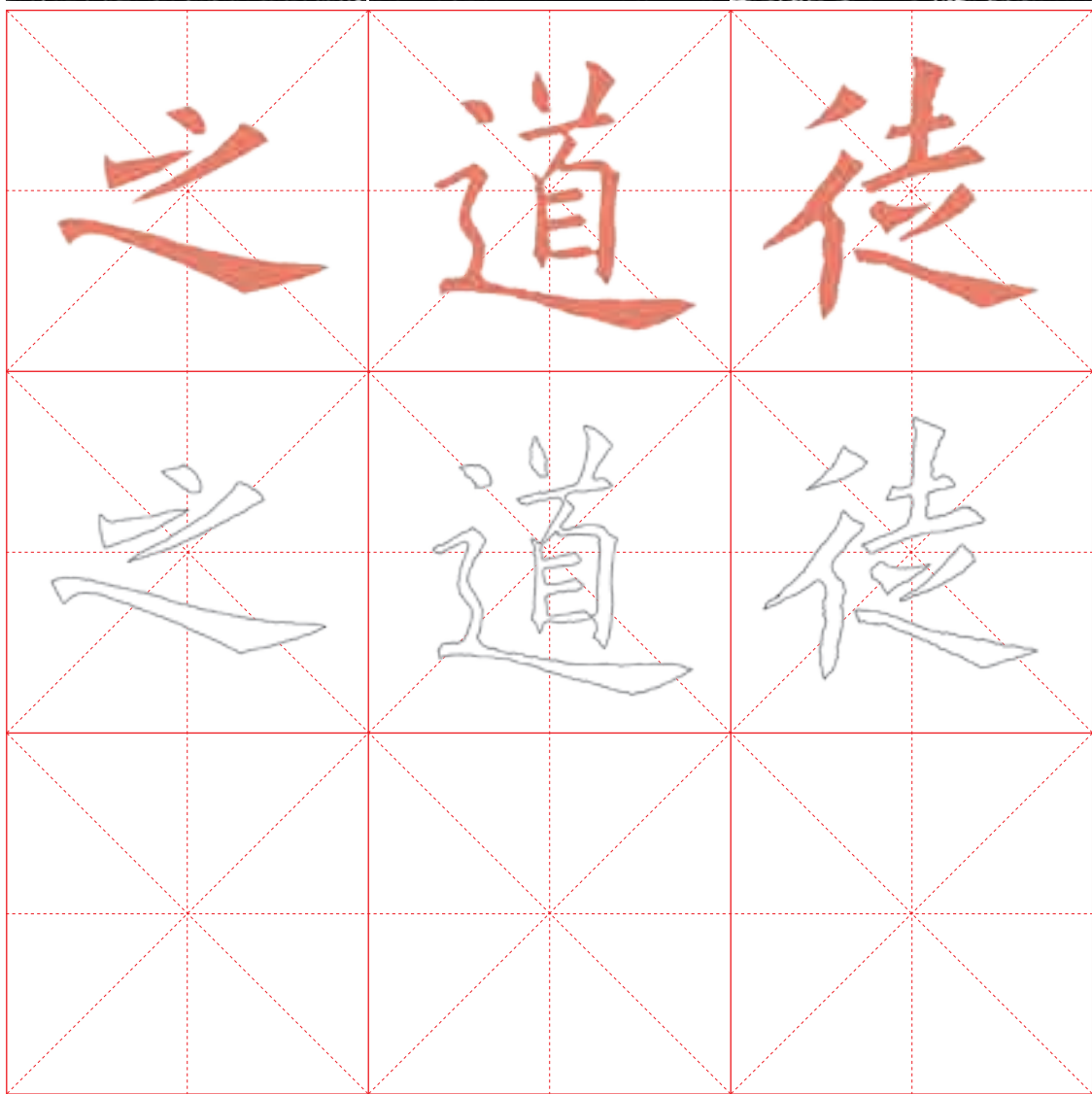


徒

通过描红，可以发现，在“之”“道”“徒”中，平捺的形态略有不同。



临摹下面的例字，注意平捺的书写要领。



我来评价 我学会了平捺的写法。□ 看谁书写时行笔沉稳，手不发抖。

## 第13课 反捺

反捺是捺画的又一变化写法。



## 我来读帖

1. 反捺的形态与长点很相似。
2. 反捺是捺的变化写法，起笔较快，收笔较圆。



取

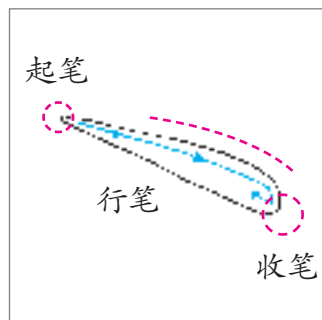


以米字格中的斜线作参照，可以观察到反捺的倾斜度。



## 我来分析

1. 毛笔顺锋入纸。
2. 向右下行笔，至末端向下顿笔。
3. 回锋收笔。

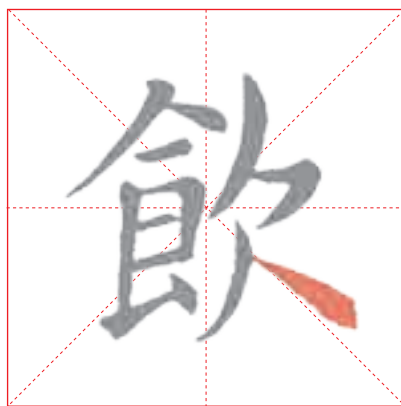
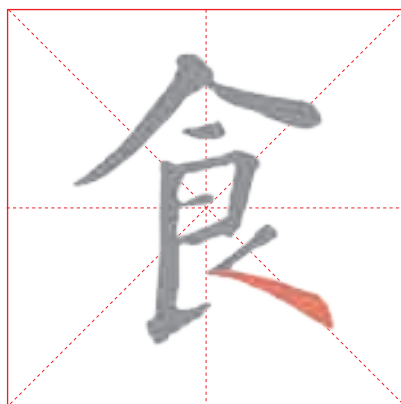
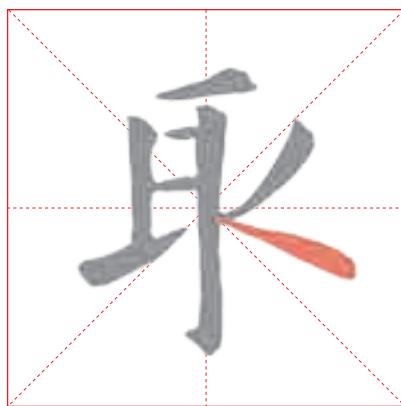






我来临摹

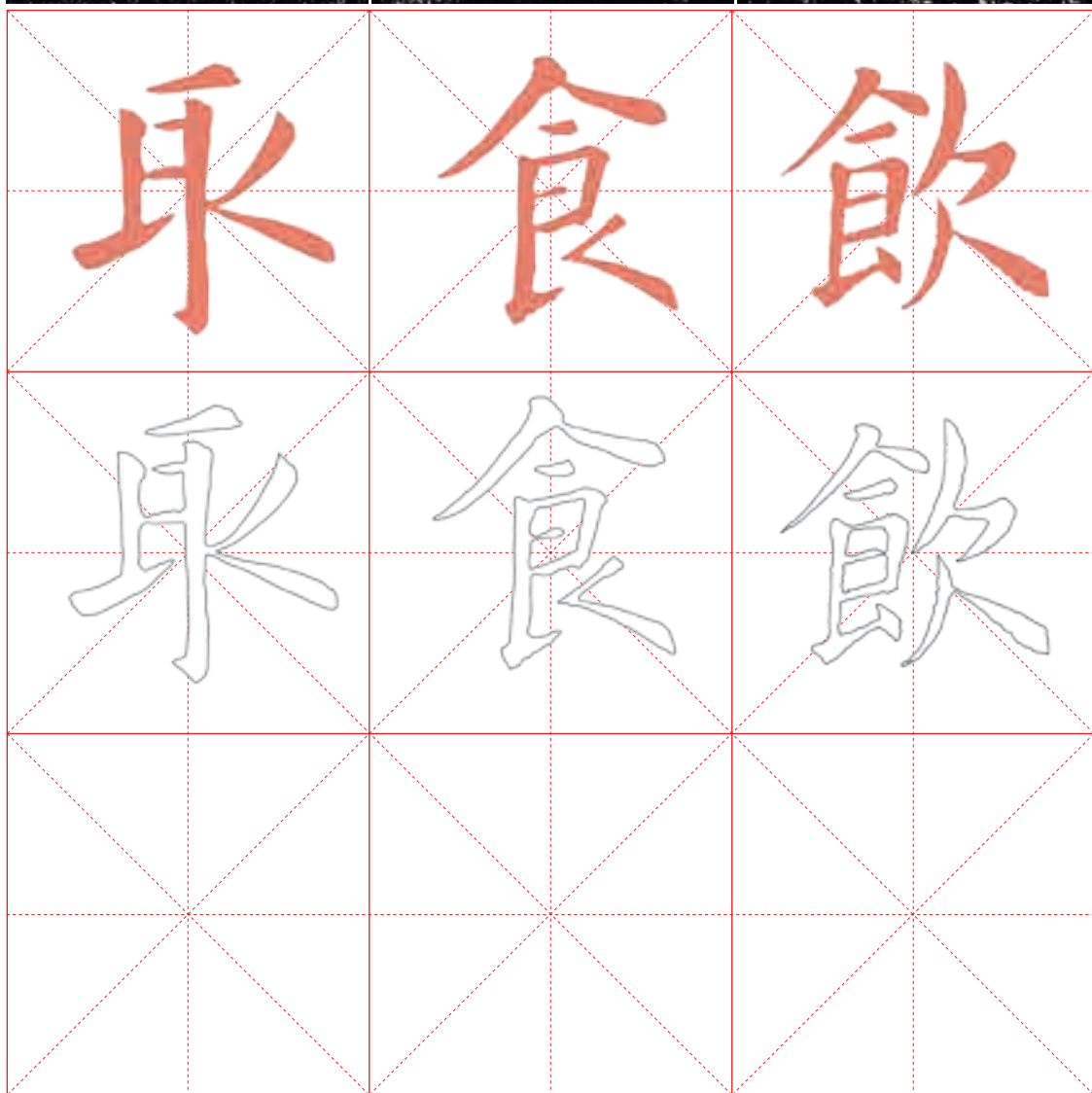
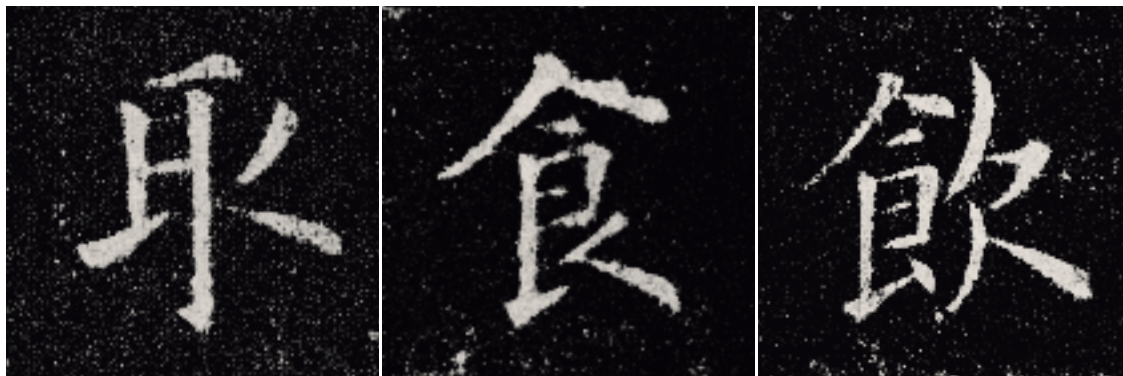
观察下面的例字，比较例字中反捺的形态差别，然后尝试描红。



饮

通过描红，可以发现，在“取”“食”“饮”中，反捺的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意反捺的书写要领。



我来评价 我学会了反捺的写法。□ 看谁写字时注意力集中。

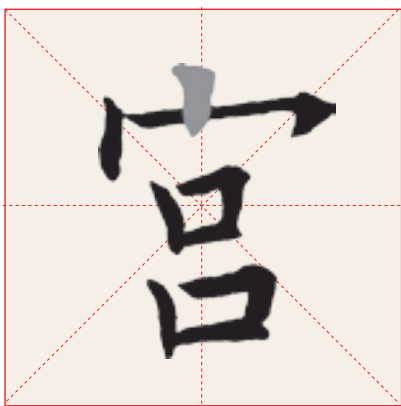
## 第 14 课 竖点

竖点是点的一种变化形态，常常是字的起始笔画。



### 我来读帖

1. 竖点与短竖的写法类似，收笔较尖。
2. 竖点的形态类似上宽下窄的三角形。

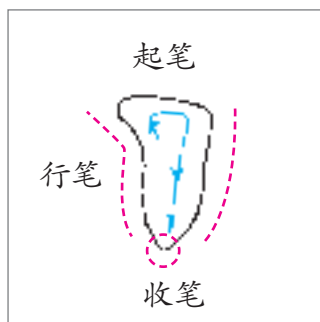


以米字格中的竖中线作参照，可以观察到竖点的倾斜度。



### 我来分析

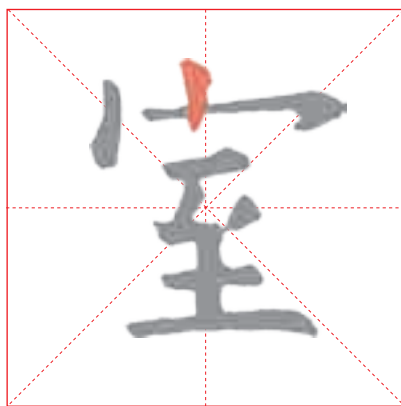
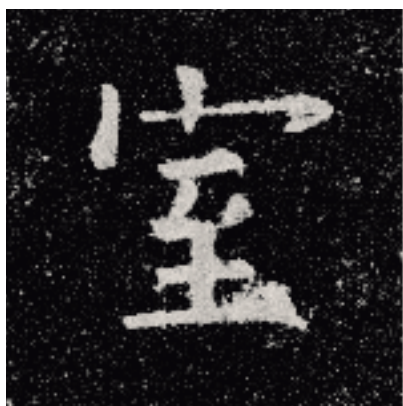
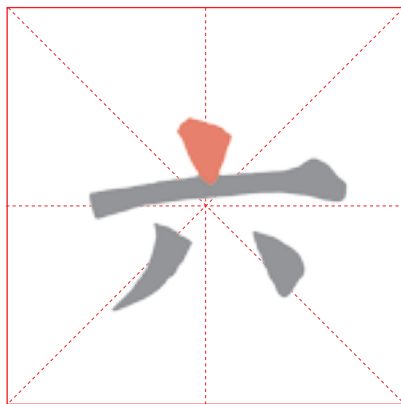
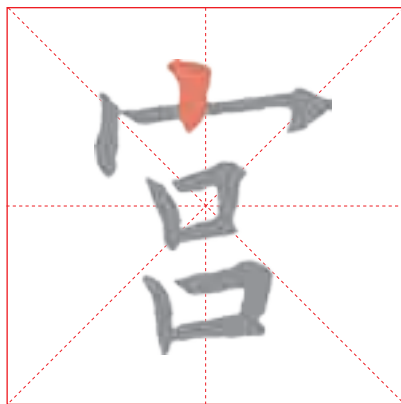
1. 确定好起笔的位置，毛笔逆锋入纸。
2. 按笔，调整笔锋后，向下行笔。
3. 在末端收笔出锋。





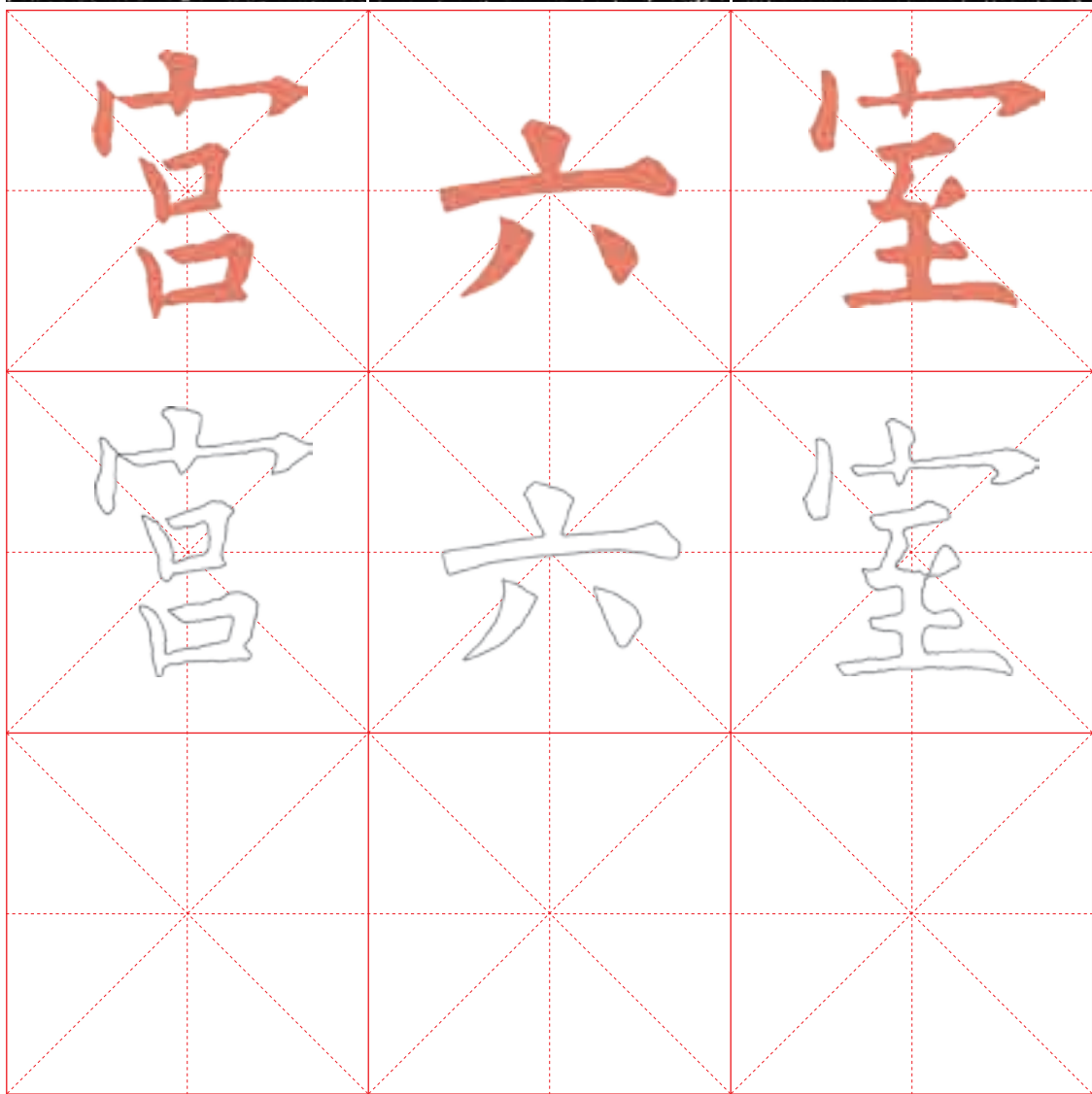
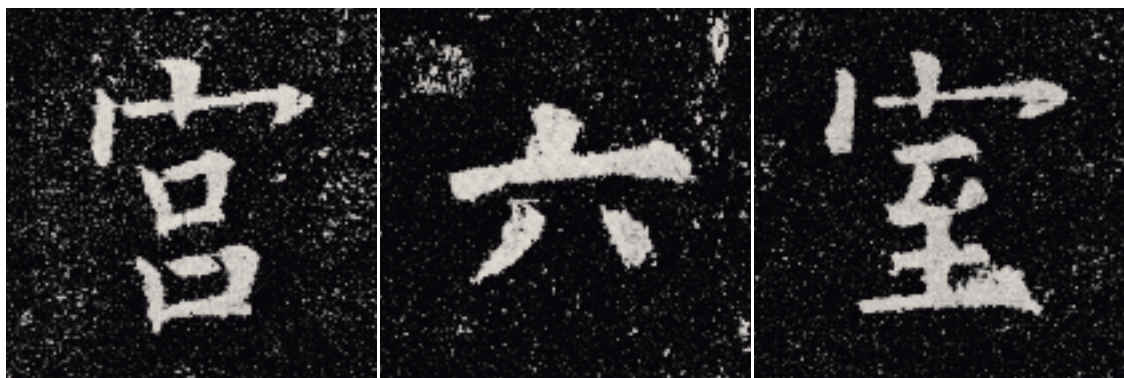
## 我来临摹

观察下面的例字，比较例字中竖点的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“官”“六”“室”中，竖点的形态略有不同。

临摹下面的例字，注意竖点的书写要领。



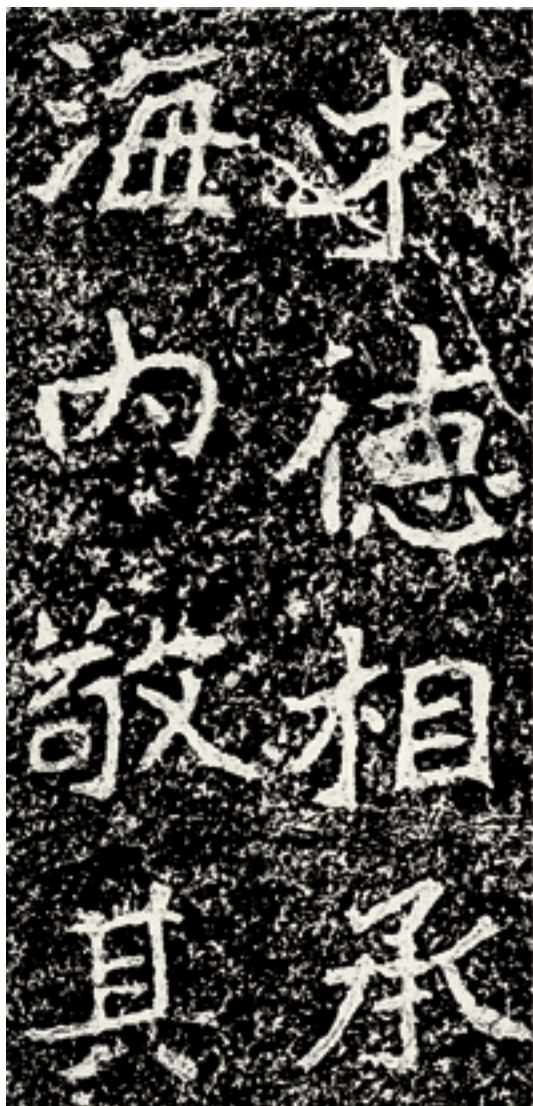
我来评价 我学会了竖点的写法。□ 看谁的书写运笔较流畅。





# 《郑文公碑》

魏碑是对南北朝时期（420—589）北朝文字刻石的通称。魏指北魏，因北朝书法中以北魏水平最高而得名。《郑文公碑》是北魏楷书的代表作品之一，刻于北魏宣武帝永平四年（511）。



郑文公碑（局部） 北魏

释文：光州刺史 / 父官子宠 / 才德相承 / 海内敬其

## 思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，《郑文公碑》点画的写法有哪些特点。

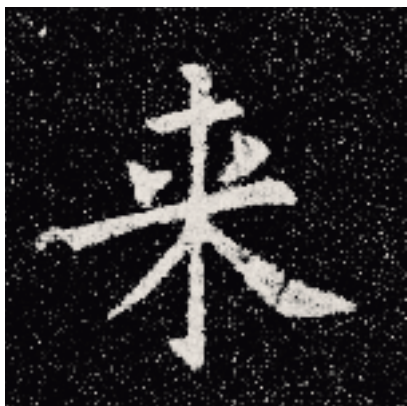
## 第 15 课 挑点

挑点是点的变化写法。



### 我来读帖

1. 挑点像是缩短了挑画。
2. 挑点外形呈斜三角形。

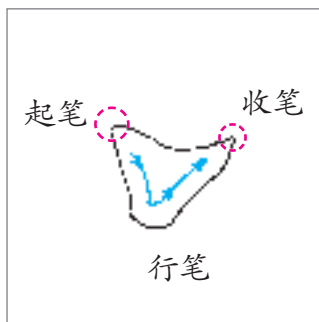


以米字格斜线作参照，可以观察到挑点的位置和方向。



### 我来分析

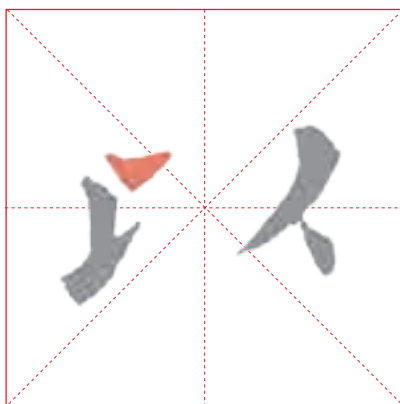
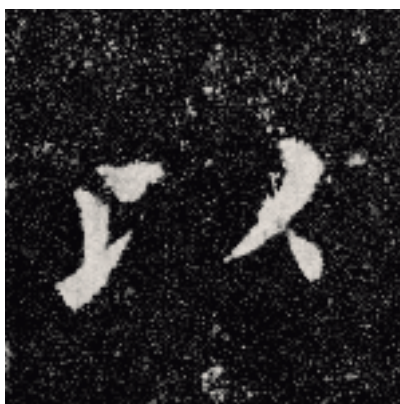
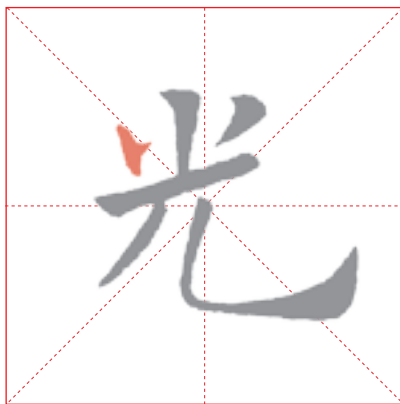
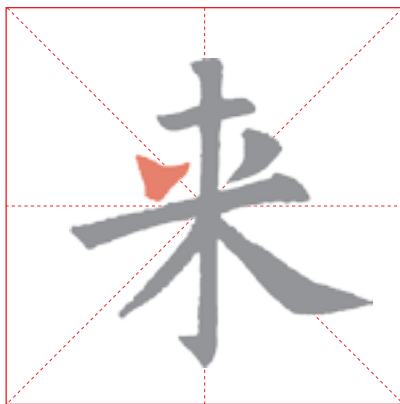
1. 确定好起笔的位置，毛笔顺锋入纸，朝右下按笔。
2. 调整笔锋，向右上挑出。





## 我来临摹

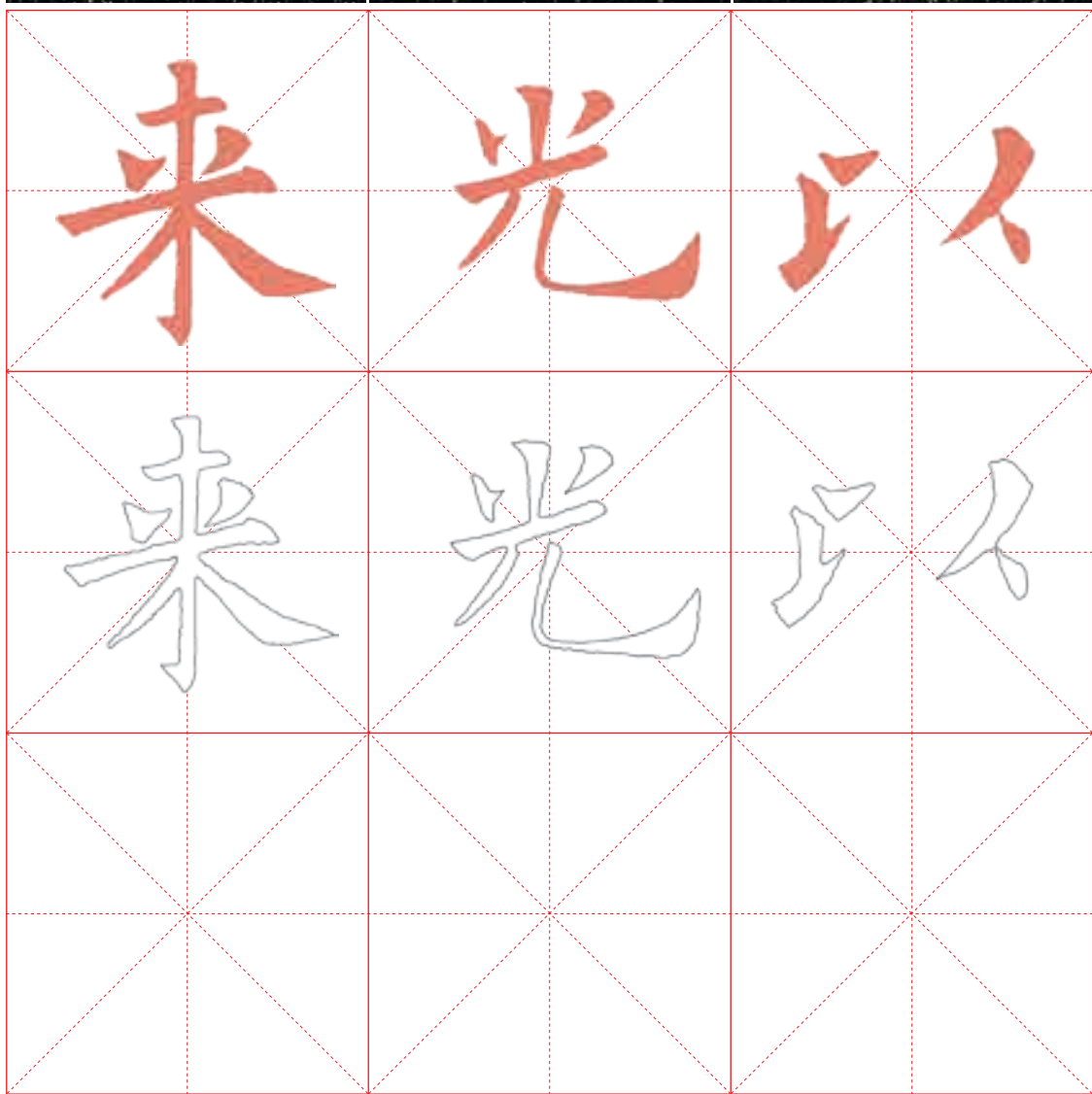
观察下面的例字，比较例字中挑点的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“来”“光”“以”字中，挑点的形态略有不同。



临摹下面的例字，注意挑点的书写要领。



我来评价 我学会了挑点的写法。□ 看谁掌握了临摹的基本方法。

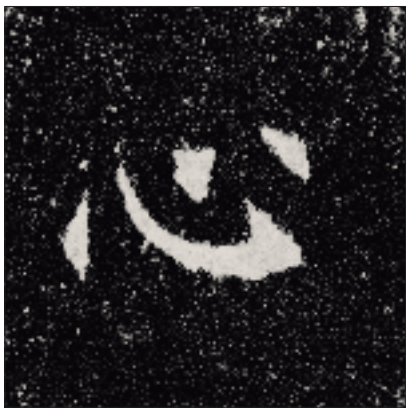
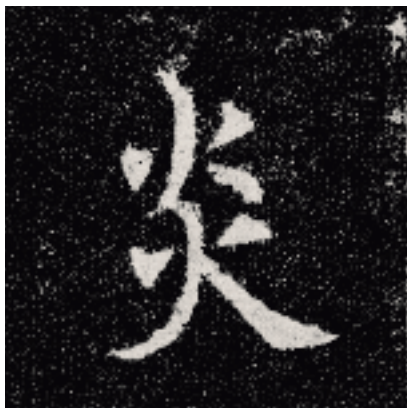
## 第16课 捺、点的组合

一个字中有两个捺时，其中的一捺变化为反捺或长点。点在字中随其具体位置的不同而有所变化，两点组合时写法也不尽相同。



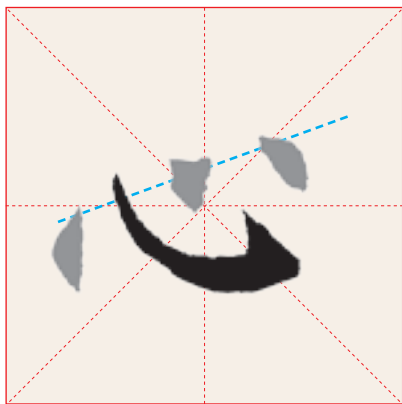
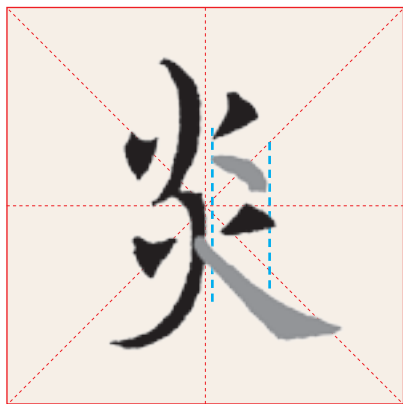
### 我来读帖

1. “炎”字中两个“火”字的最后一笔捺画，一为长点、一为长捺。
2. “心”字中三个点的形态、方向各不相同。



### 我来分析

1. “炎”字中长点顿笔回锋，比较含蓄；长捺顺势向右下捺出，较为舒展。
2. “心”字中三点成弧线排列，形态不同，相互呼应。



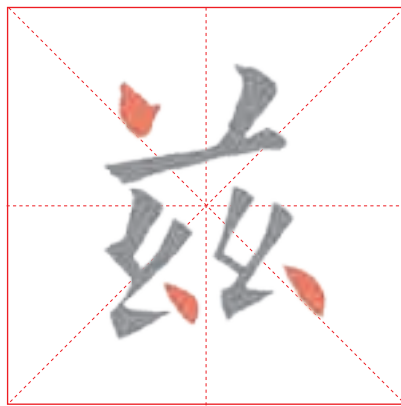
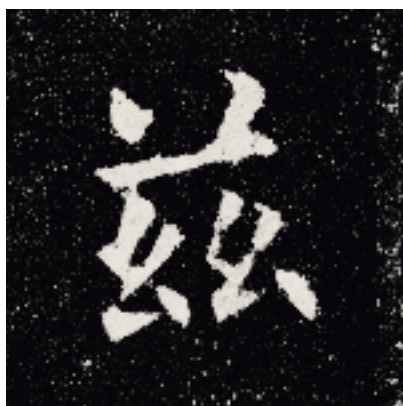
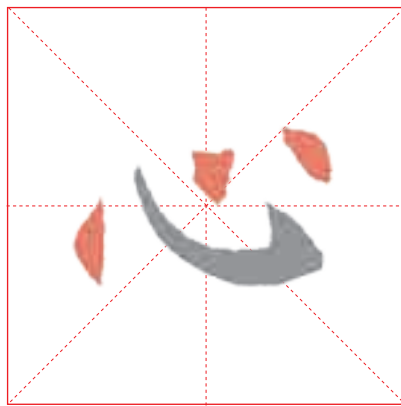
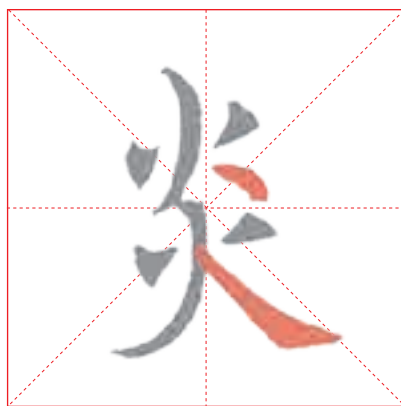
以米字格作参照，可以观察到“炎”字两个捺及“心”字中三个点的变化。





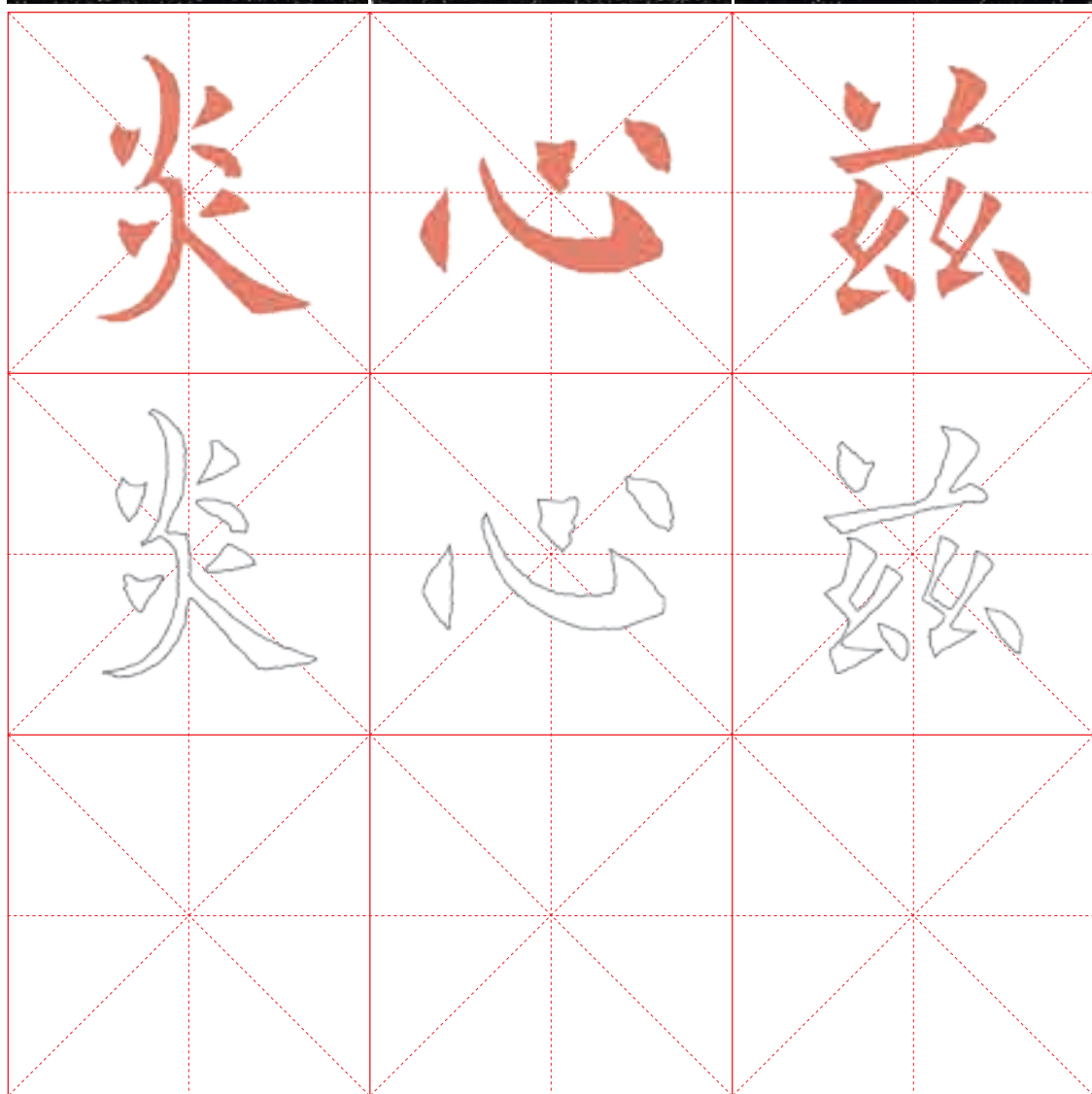
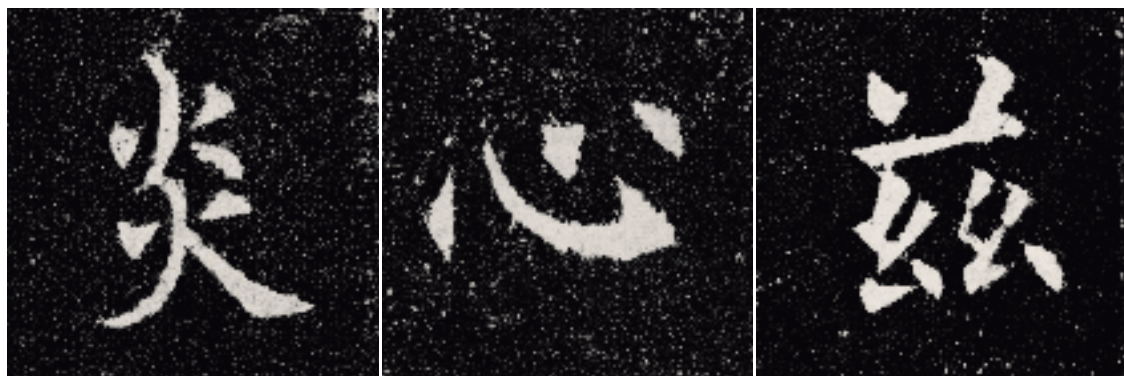
我来临摹

观察下面的例字，比较例字中捺、点组合时的形态差别，然后尝试描红。



通过描红，可以发现，在“炎”“心”“兹”中，捺、点的组合方式各不相同。

临摹下面的例字，注意捺、点的组合变化。



我来评价 我学会了捺、点的组合变化。□ 看谁书写的点画粗细匀称。

## 集字练习：实事求是

本节课，我们从欧阳询《九成宫醴泉铭》中集出“实事求是”四个字，进行集字练习。

### 内容介绍

实事求是的意思是指一个人按照实际情况办事，不故弄玄虚，也不好高骛远。

### 书写提示

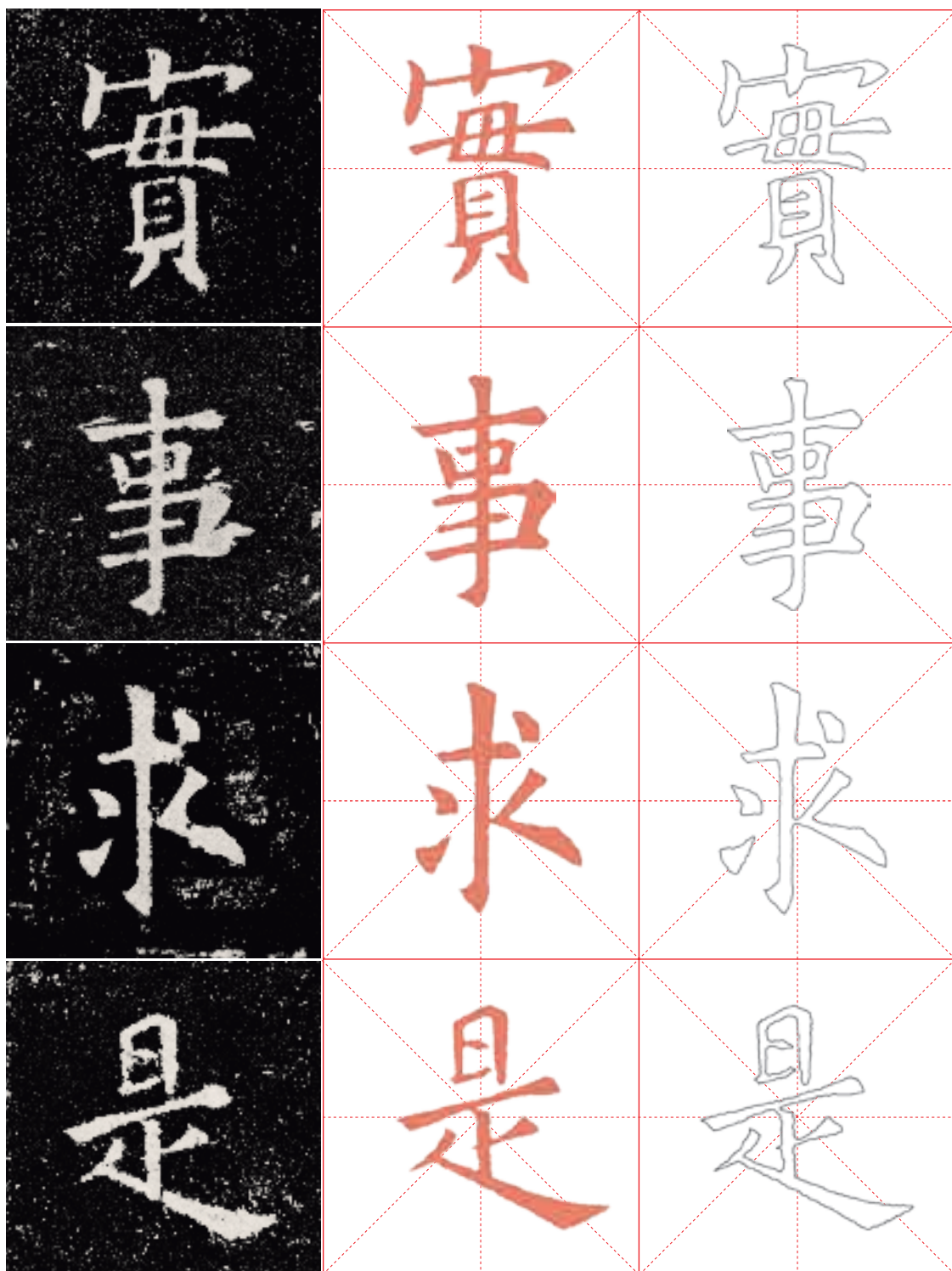
实



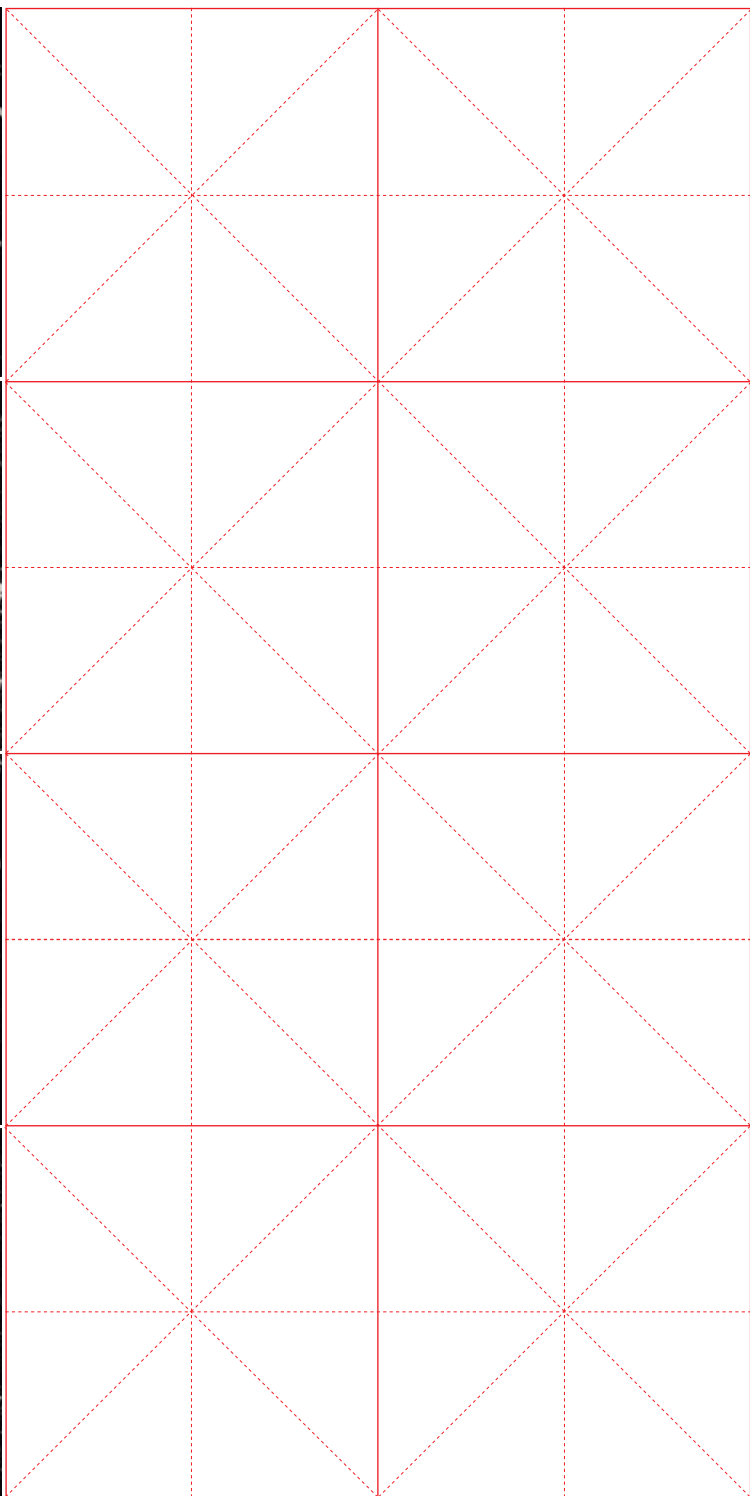
1. “实”字上部左低右高，宽而紧凑；中下部较窄。
2. “事”字横画都左低右高，近于平行；竖钩直挺有力。
3. “求”字笔画左松右紧，点画之间互相呼应。
4. “是”字竖画较为平稳，长横明显左低右高，撇画较短，捺画较长。

我来临摹

临摹下面的例字。







### 准备纸张

1. 自己准备一张长宽比例接近4:1的纸。
2. 将纸对折、再对折，折出四个正方形。
3. 将正方形折出米字格，打开备用。

小提示：

写整幅作品时，将纸横放，从右往左写“实事求是”，每个字对应一个米字格。注意每个字在米字格中的位置和大小。字应写平稳，四个字之间的距离不要过大。



是 求 事 實

### 学习建议

在集字练习的时候，我们要观察和分析例字点画的特点。书写时，要注意笔画的粗细变化。

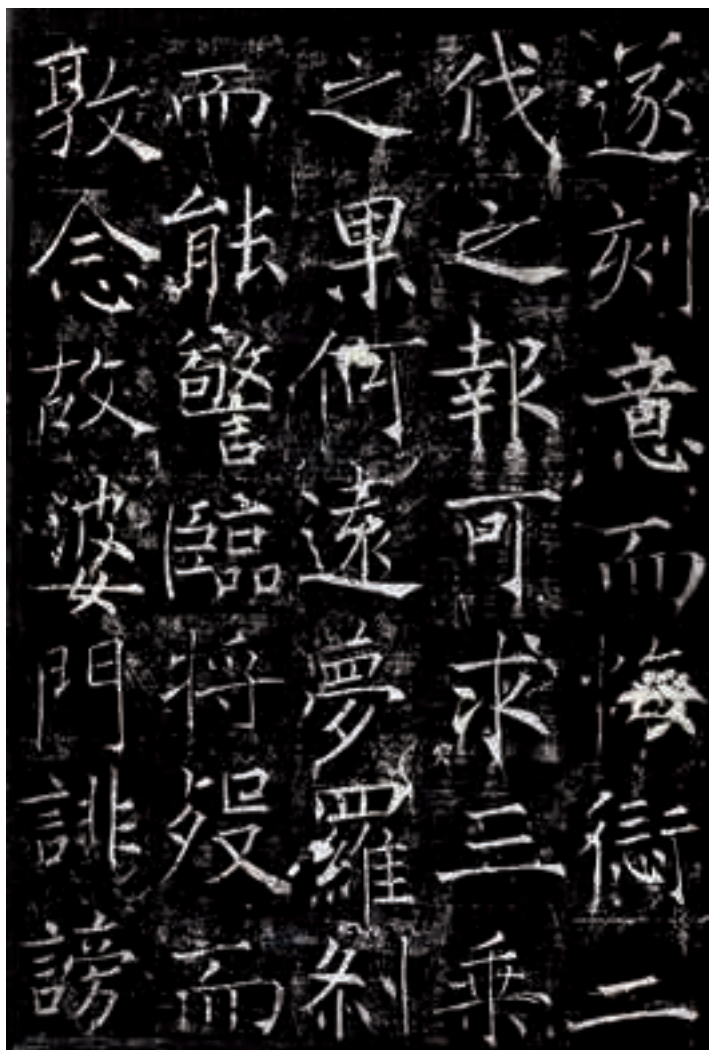


书法园地

薛稷(jì)《信行禅师碑》

薛稷是唐代书法家，与虞世南、欧阳询、褚遂良并称为“初唐四家”。

《信行禅师碑》是薛稷的楷书代表作，神龙二年(706)立碑，原碑早已丢失，拓本也非常罕见。



信行禅师碑(局部) 唐代 薛稷

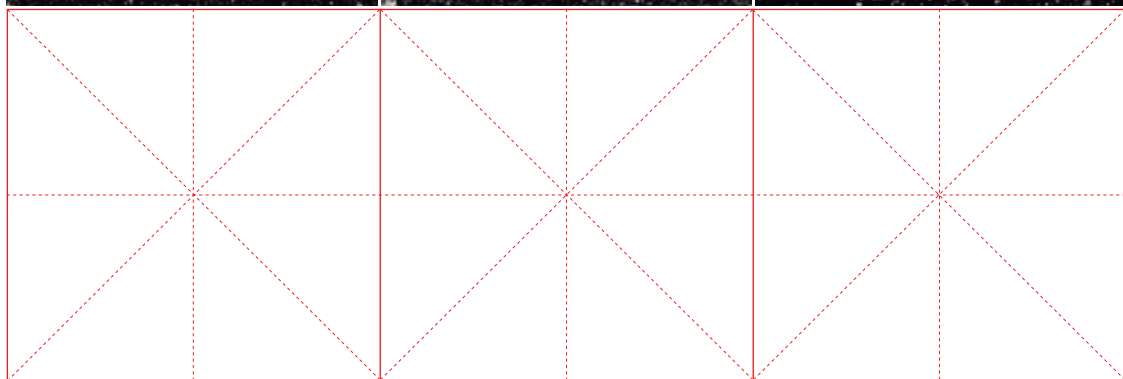
释文：遂刻意而悔愆(qiān)二 / 伐之报可求三乘 / 之果何远梦罗刹 / 而能警临将歿而 / 敦念故婆门诽谤

思考讨论

认真读帖，小组讨论，说一说，薛稷《信行禅师碑》点画的写法有哪些特点。

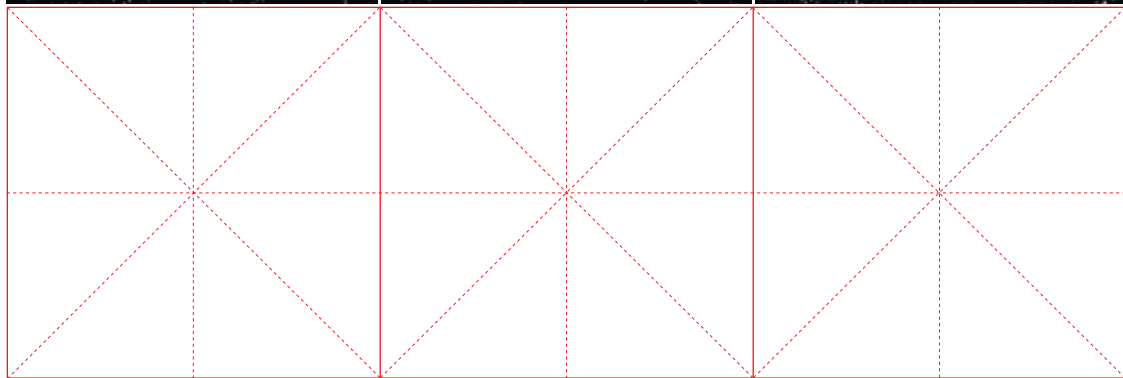
第 1 课练习

临写下面的例字，注意长横的书写要领。



第 2 课练习

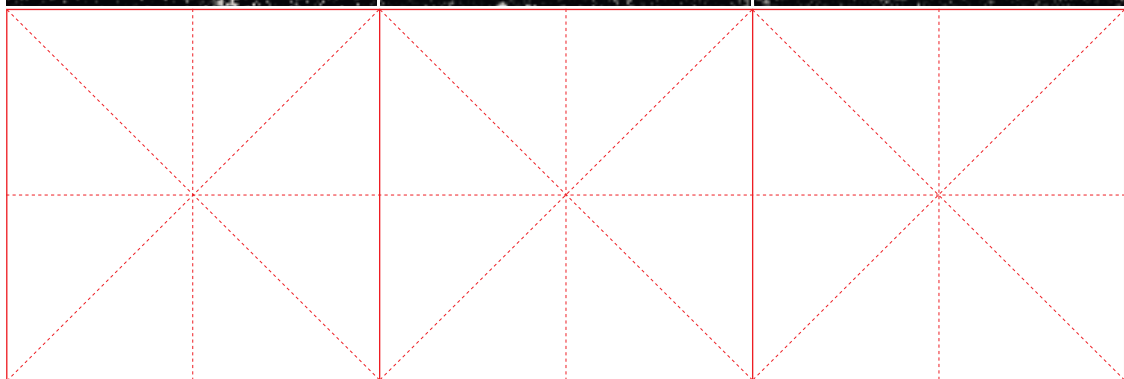
临写下面的例字，注意短横的书写要领。





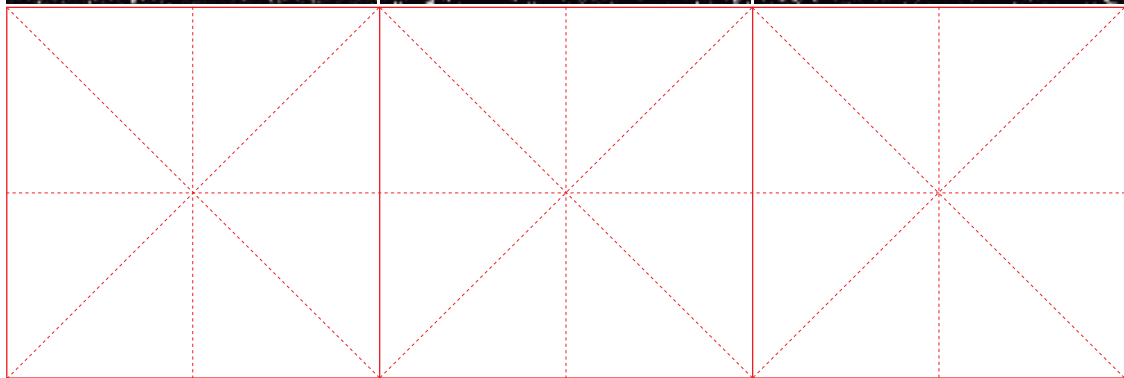
### 第3课练习

临写下面的例字，注意左尖横与右尖横的书写要领。



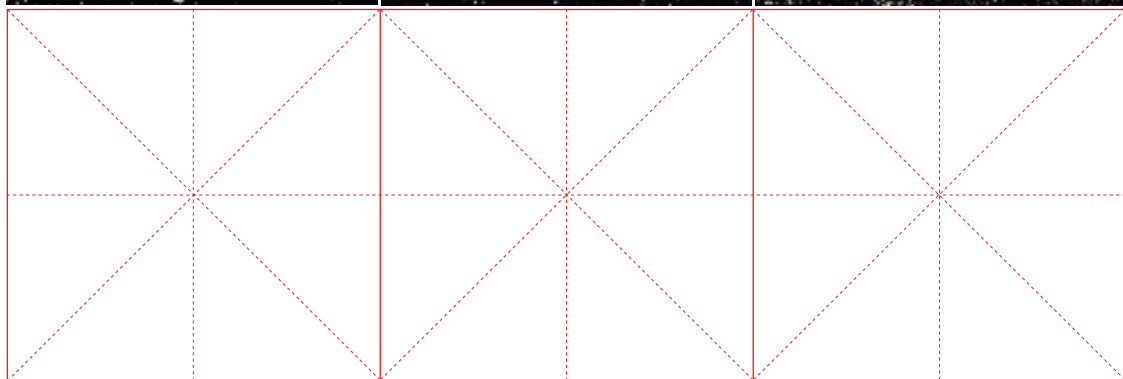
### 第4课练习

临写下面的例字，注意横的组合变化。



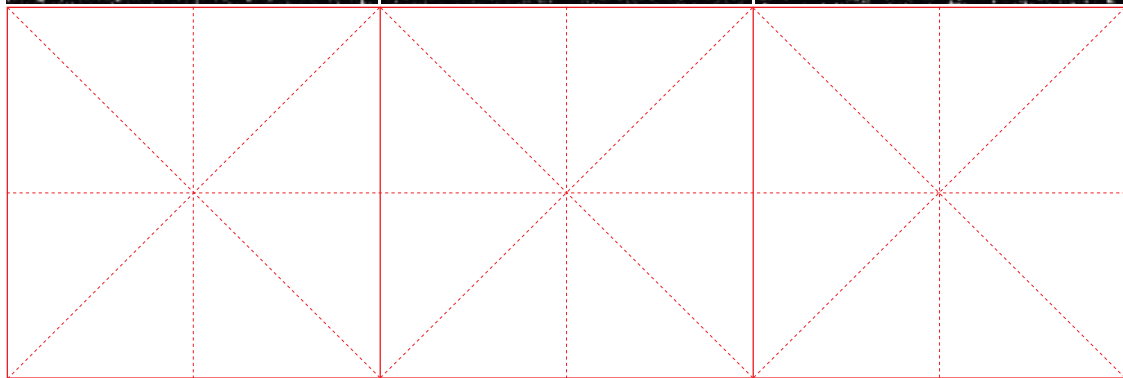
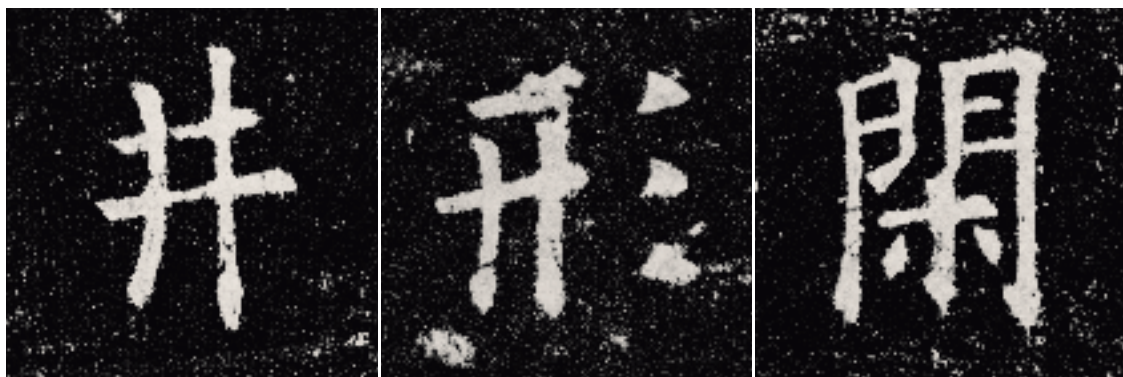
### 第 5 课练习

临写下面的例字，注意曲头竖的书写要领。



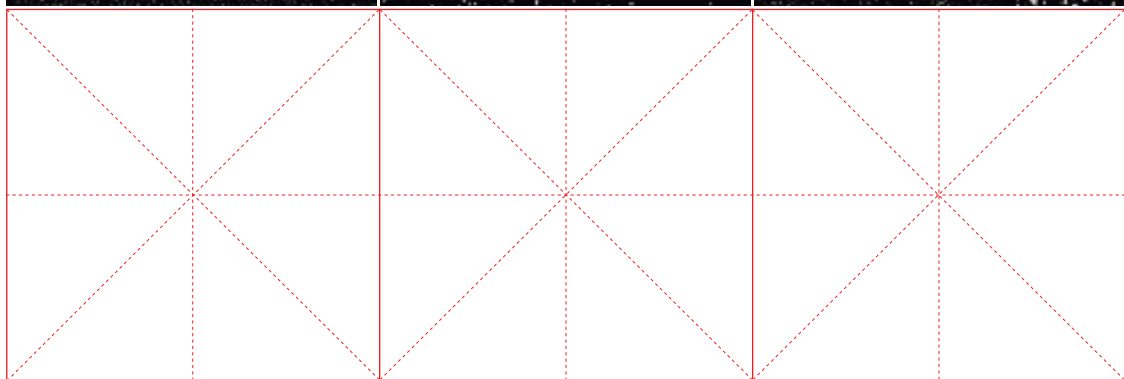
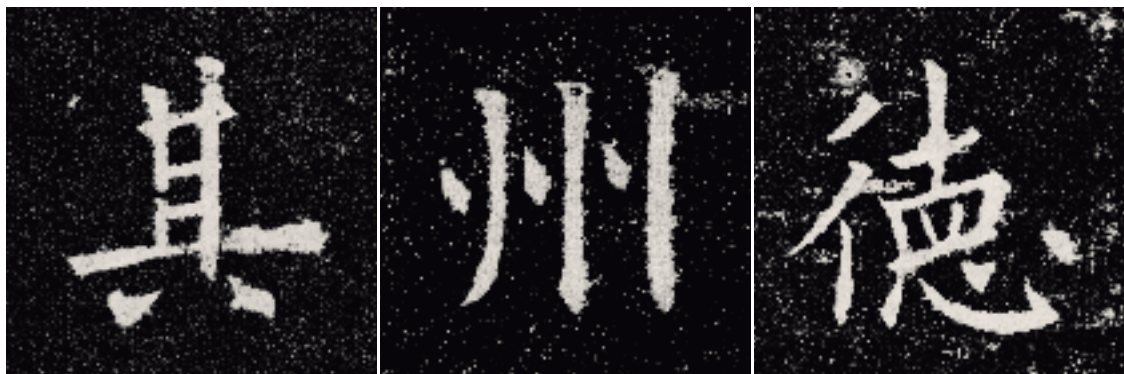
### 第 6 课练习

临写下面的例字，注意弧竖的书写要领。



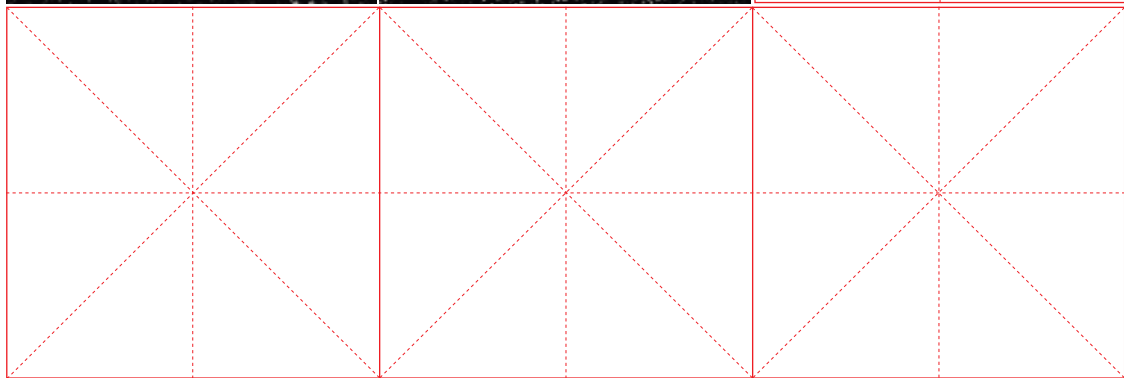
### 第7课练习

临写下面的例字，注意竖的组合变化。



### 集字练习

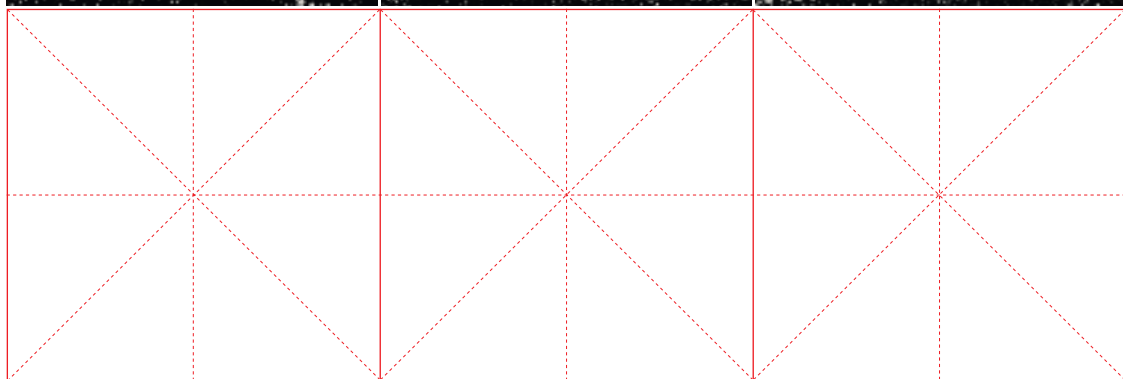
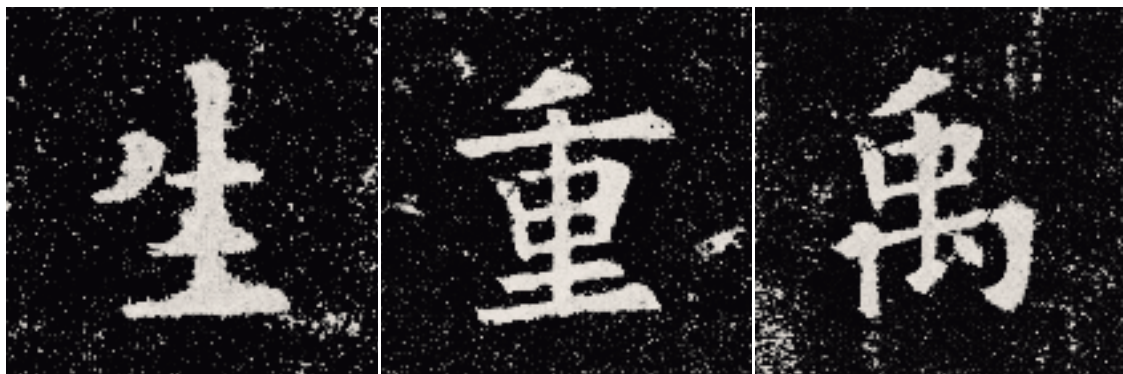
临写下面的例字，注意各字的特点。





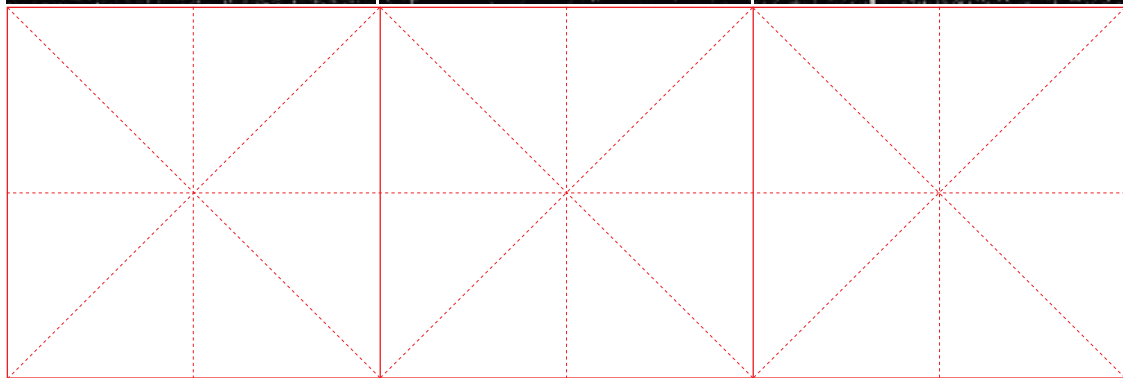
### 第 8 课练习

临写下面的例字，注意短撇和平撇的书写要领。



### 第 9 课练习

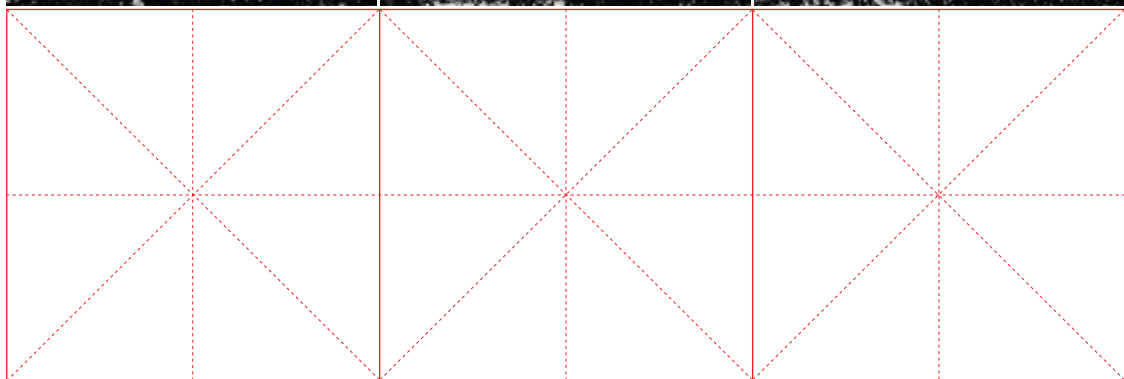
临写下面的例字，注意竖撇的书写要领。





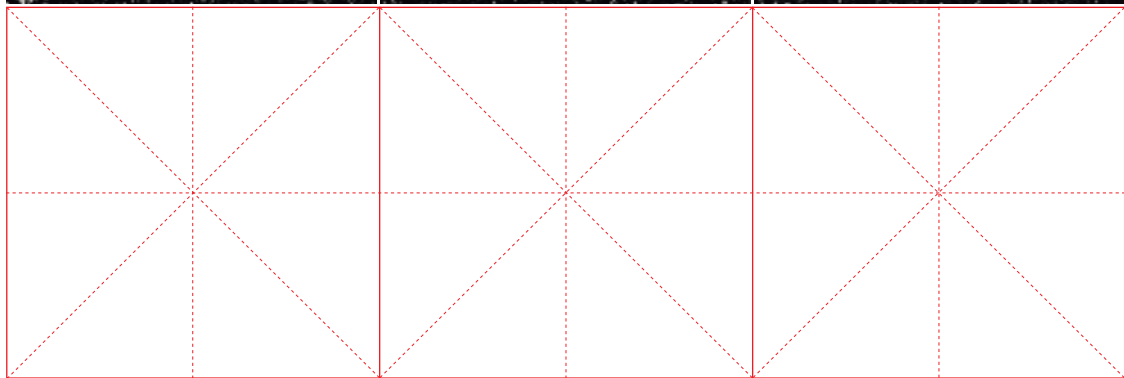
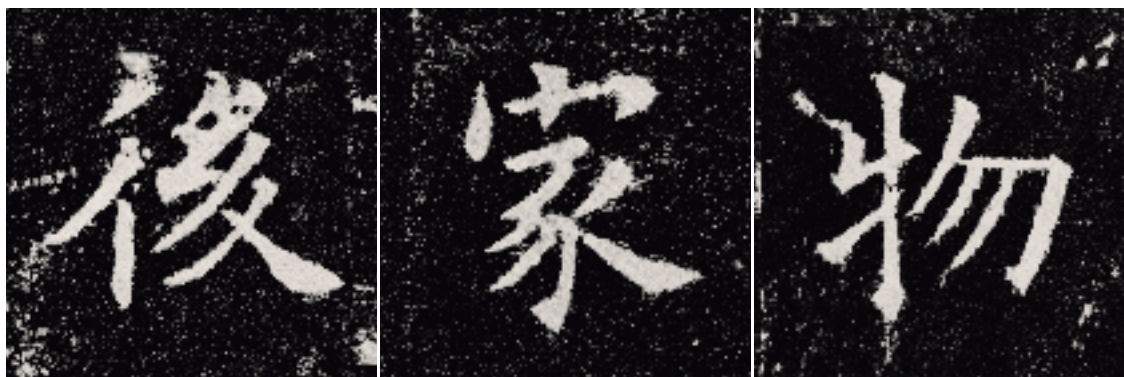
### 第 10 课练习

临写下面的例字，注意兰叶撇的书写要领。



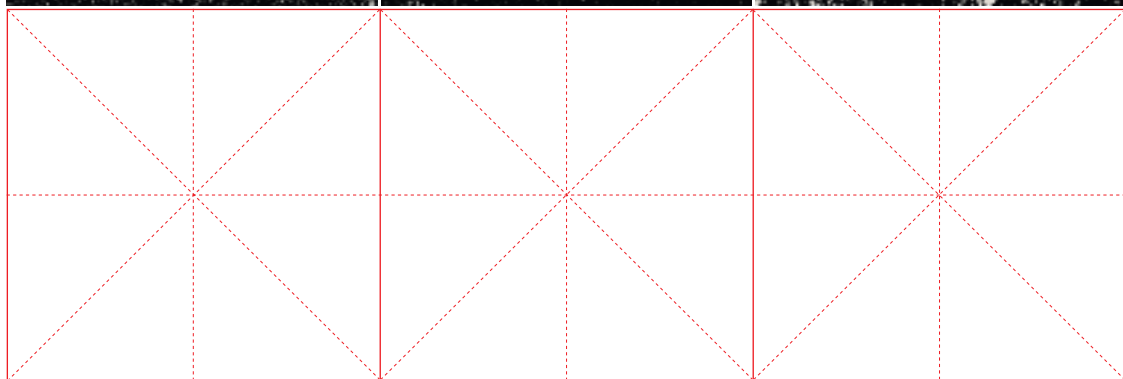
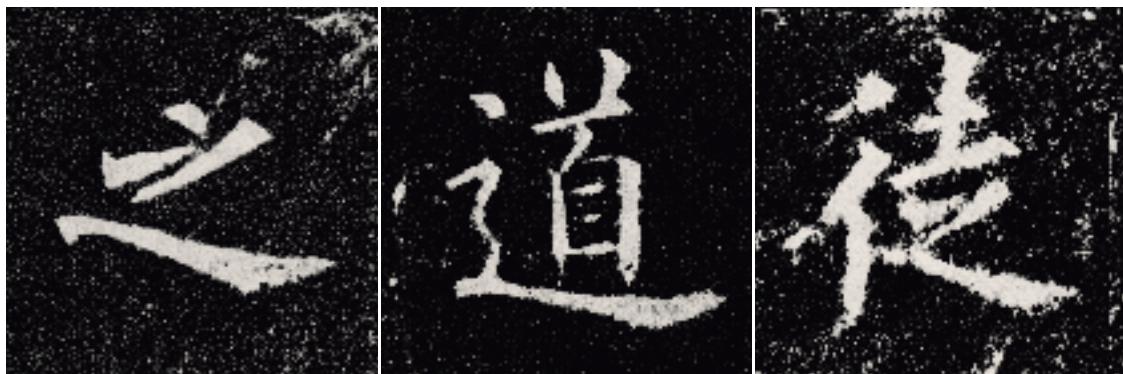
### 第 11 课练习

临写下面的例字，注意撇的组合变化。



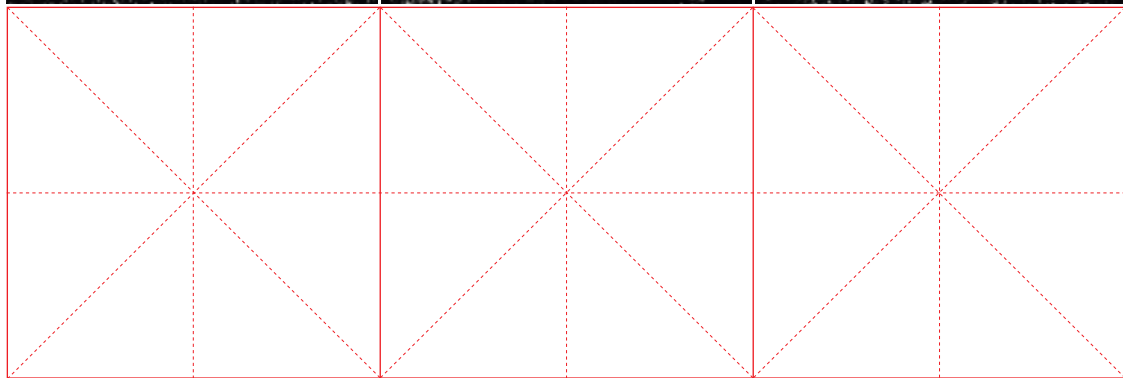
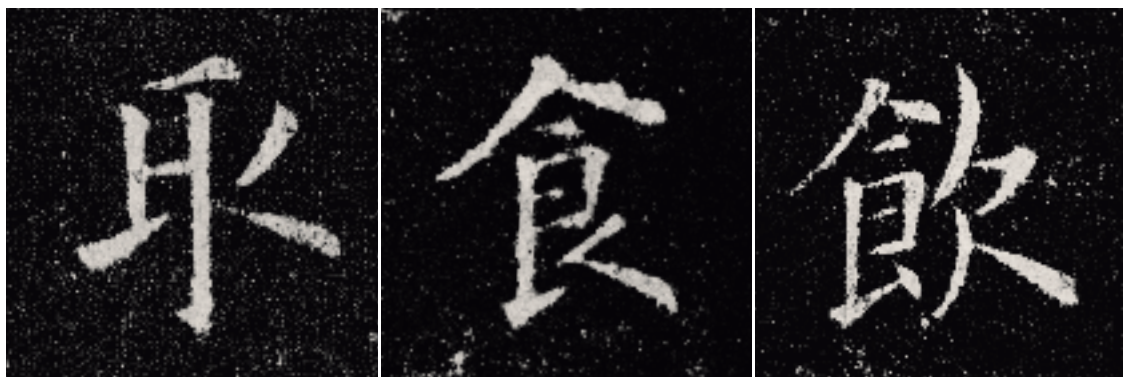
第 12 课练习

临写下面的例字，注意平捺的书写要领。



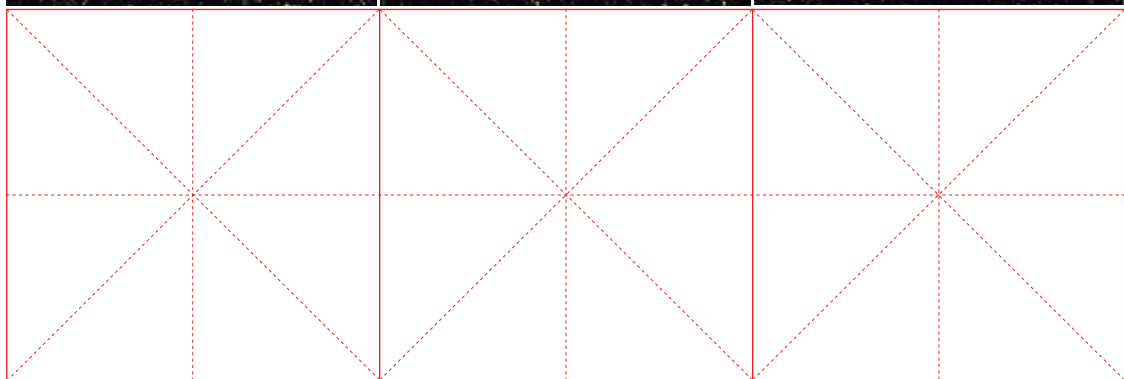
第 13 课练习

临写下面的例字，注意反捺的书写要领。



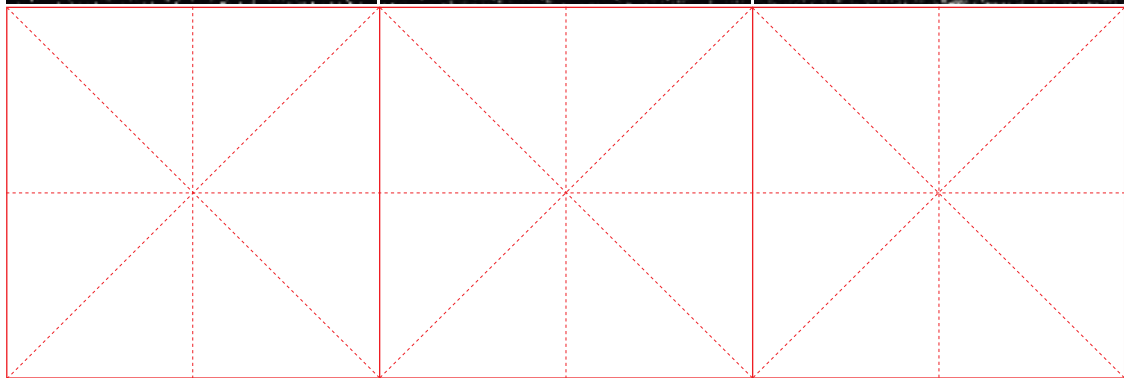
### 第 14 课练习

临写下面的例字，注意竖点的书写要领。



### 第 15 课练习

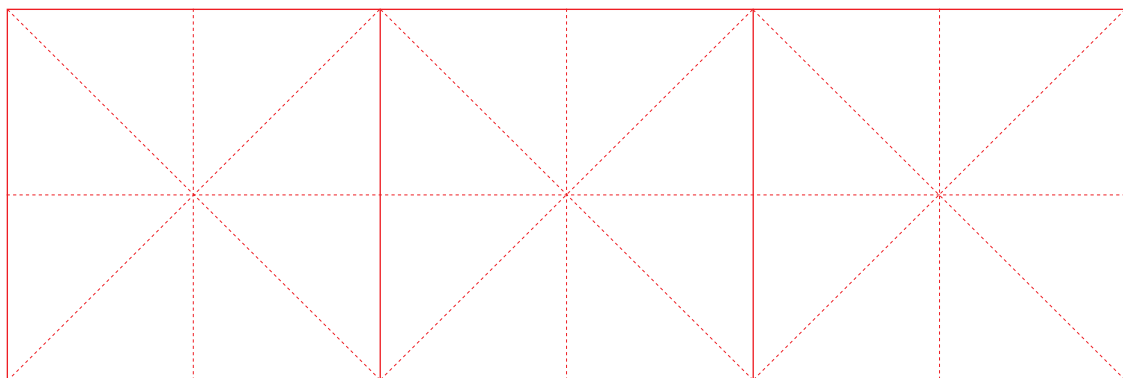
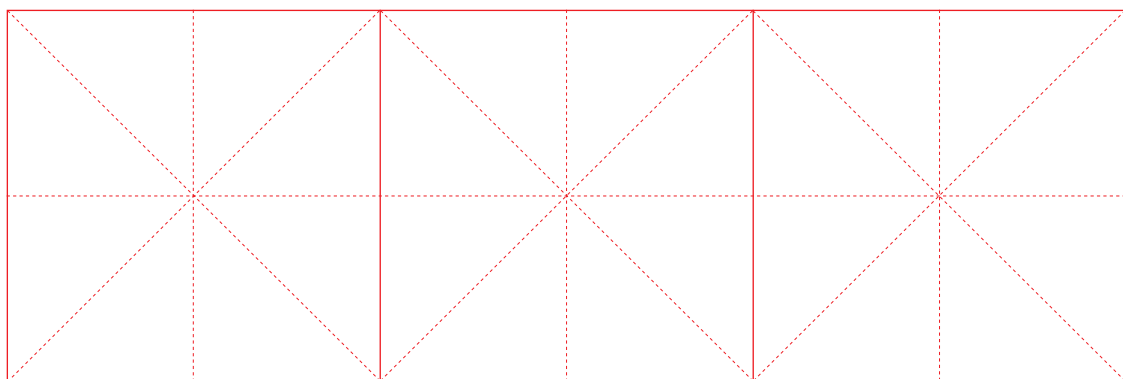
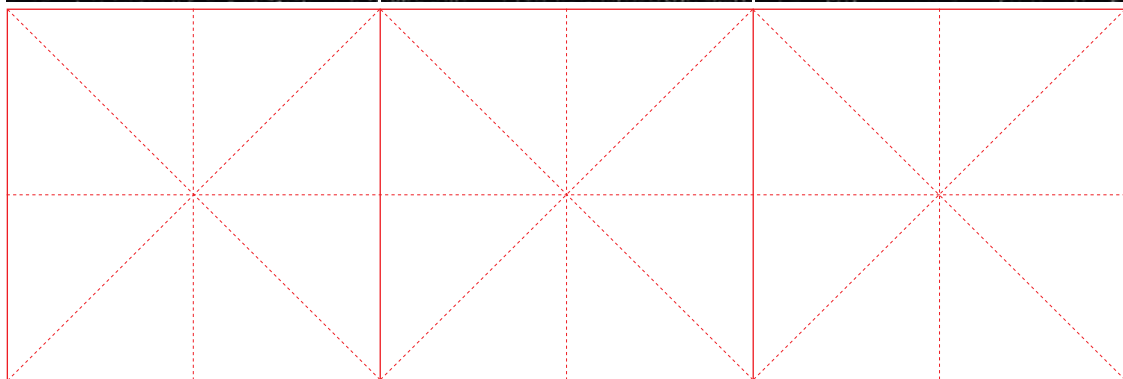
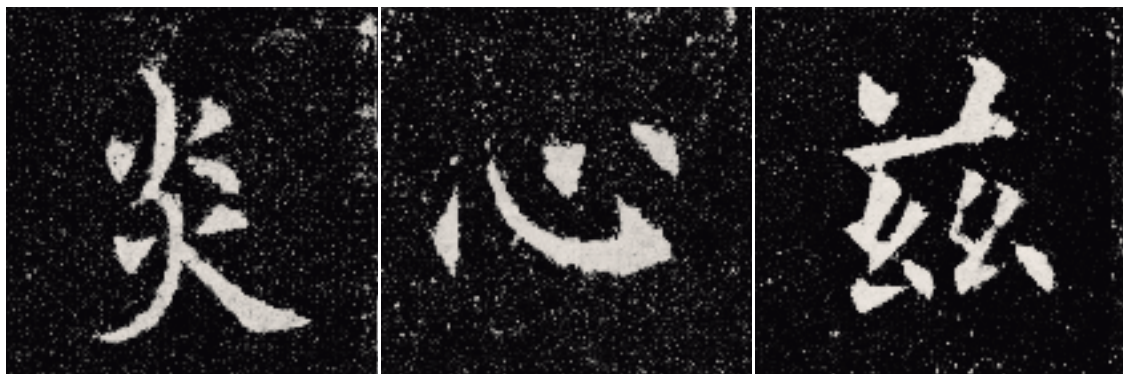
临写下面的例字，注意挑点的书写要领。



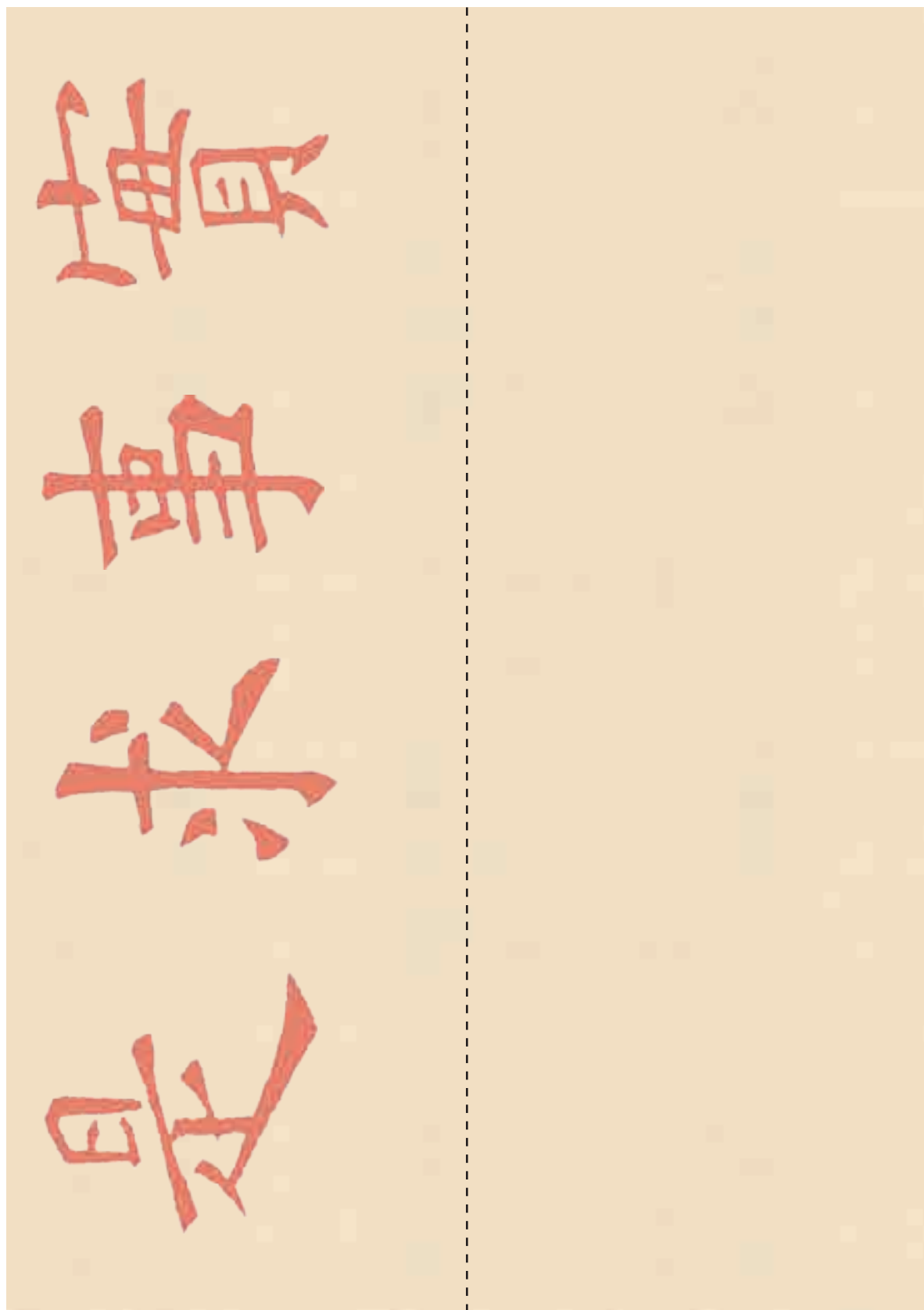


第 16 课练习

临写下面的例字，注意捺、点的组合变化。







益

益

